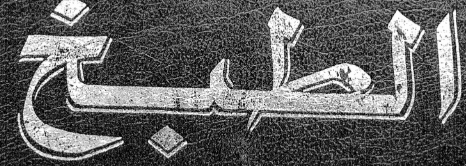
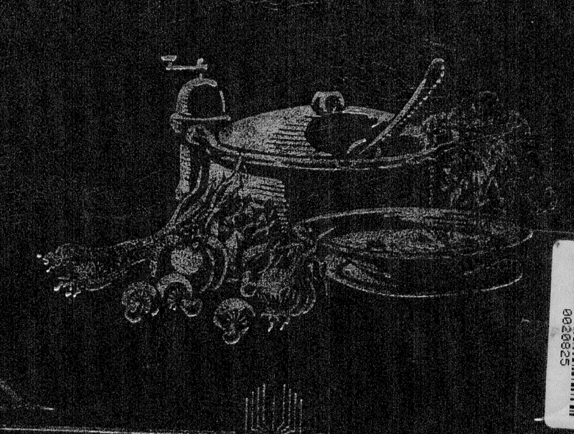


أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان





أوّل موسوعة عربيّة عالميّة مصوّرة بالألوان

المطبخ الأوروبي الأوّل

١ و

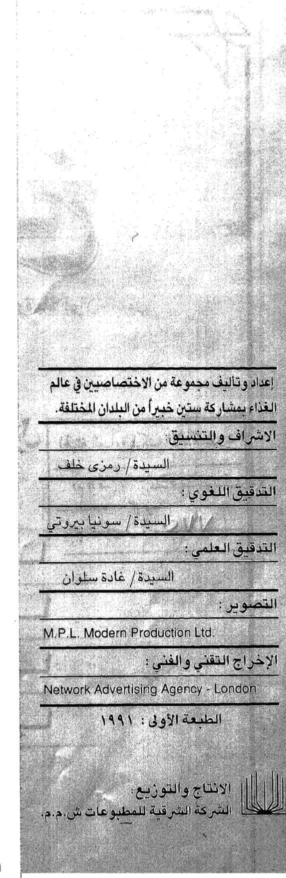
فرنسا

ألمانيا

النمسا

بريطانيا





إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الاشراف والتنسيق:

السيدة / رمزى خلف

التدقيق اللغوي :

السيدة / سونيا بيروتي

التدقيق العلمي :

السيدة / غادة سلوان

التصوير :

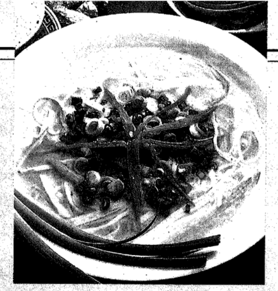
M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني :

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى : ١٩٩١

الانتاج والتوزيع:
الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.



تقاربت المجتمعات الدولية في السنوات الأخيرة. ومع احتفاظ كل شعب بأصالته وخصائص تراثه، بات تبادل العادات وتفاعل الأذواق بين شعوب الأرض أمراً مألوفاً. تعتبر الفنون والتقاليد الغذائية احدى أبرز قنوات الاتصال وتعميق التعارف والتفاعل الانساني. من هنا كانت ضرورة اغناء المكتبة العربية بمرجع غذائي علمي تثقيفي، يقدّم الى القارىء العربي أبرز ما ابتدعه الانسان من فنون المطبخ وطرق استعمال المواد الغذائية وتصنيفها وحفظها، وأرقى قوانين اللياقة الاجتماعية التي يتطلبها عصرنا.

الطيّبات ، بمجلداتها الخمسة عشر هي أول تجربة من نوعها تكوّنت من فكر ومنهج عربيين، ولم يصر الى ترجمتها او اقتباسها من مصدر أجنبي معيّن.

تمّ اعداد مواد «الطيّبات» وتصويرها بفكر عربي وأيد وخبرات عربية. ذلك، لتكون «موسوعة الطبخ» انتاجاً جدّياً يخدم القارىء العربي الذواق فيقدم اليه ما يحتاجه في حياته اليومية، وفي المناسبات الخاصة، من معلومات غذائية وأطباق عالمية تنسجم وتقاليده وعاداته ومستلزمات حياته العصرية.

توجهت **الطيّبات** بنوع خاص الى المرأة العربية المسؤولة الأساسية عن غذاء العائلة اليومي، فوفرت لها المعلومات الحديثة المتعلقة بالصحة والتوازن الغذائي الذي بات له الأثر الأكبر على البنية الذهنية والنفسية والبيولوجية للفرد، وبالتالي للمجتمع برمّته.

راعت الموسوعة أيضاً حاجة المطبخ العربي الى مرجع يجمع مبادىء وفنون الطهو الهادفة الى تأمين الغذاء الشهي والصحي والسليم، فخصّصت مجلدين لكيفية تنظيف اللحوم والخضر والأسماك وسائر المواد الغذائية الأساسية، وتناولت طرق ووسائل حفظ هذه المواد وتمليحها وتنشيفها وتثليجها بطريقة صحيحة.

في مجال فنون اللياقة وحسن التصرف الاجتماعي، اسهبت الموسوعة في التعريف بنوعيات الأصناف وأساليب الضيافة وطرق التزيين والتقديم، معتمدة أساساً على تقاليدنا العربية، ومقتبسة من المجتمعات الدولية أفضل ما لديها ممّا يتناسب ولا يتنافر، مع هذه التقاليد.

أفسحت موسوعة الطبخ المجال الأوسع في صفحاتها لتعرض مختارات من الطبخ العالمي مناسبة لمجتمعنا ومناخ بلادنا وانماط حياتنا، وجمعت كل فنون الطبخ في اقطارنا العربية كافة، من مشارقها الى مغاربها.

راعت منهجية ترتيب الموسوعة تقارُب أو تشابُه وسائل الطهو وموارده الأولية والعادات والتقاليد الغذائية، فكان **التقسيم** قارّياً على الشكل التالي:

الطبخ الأوروبي أربعة مجلدات مقسمة كالآتي:
المجلد الأول: فرنسا، ألمانيا، النمسا، بريطانيا.
المجلد الثاني: تركيا، اليونان، أرمينيا، قبرص.
المجلد الثالث: سويسرا، أسبانيا، البرتغال، ايطاليا.
المجلد الرابع: هنغاريا، بلغاريا، السويد، النروج، الدنمارك، الاتحاد السوفياتي.
الطبخ الأمريكي مجلد واحد:
البرازيل، المكسيك، الولايات المتحدة، كندا، البيرو.

الطبخ العربي أربعة مجلدات:
المجلد الأول: لبنان.
المجلد الثاني: سوريا، الأردن.
المجلد الثالث: العراق، الخليج العربي، اليمن، السعودية.
المجلد الرابع: مصر، المغرب، تونس، ليبيا، الجزائر.
الطبخ الأسيوي مجلدان:
المجلد الأول: ايران، الهند، كوريا، ماليزيا، أندونيسيا.
المجلد الثاني: الصين، سنغافورا، الفيليبين، تايلاندا، اليابان.

خصص **مجلد** لأصول الاستقبال والتزيين والشرابات، **ومجلد** لحفظ المواد وتحضيرها وإعداد المربيات والمخللات، **ومجلد** للصحة والغذاء **ومجلد** للفهرس.

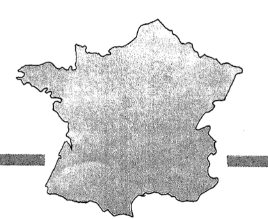
فهرسة «الطيبات» خصّص لها مجلد كامل وتمت بثلاثة أشكال من الترتيب:
الأول بأسماء البلدان والثاني بحسب أنواع الأطباق.
والثالث أبجدي عام.
في نهاية الفهرس بيانٌ بأسماء المواد كما هي معروفة في مختلف بلدان العالم العربي.

الهدف من تخصيص فصل لكل بلد داخل المجلدات هو تأمين الوضوح وتسهيل الإفادة من الموسوعة.

جمعت الأصناف داخل كل فصل تبعاً لأنواعها أي:
مقبلات، سلطة، طبق أول، طبق رئيسي، حلويات.

عنوان الوصفة هو اسمها الأصلي وهي مرفقة بشرح لنوعيّتها.

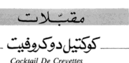
تتميّز الموسوعة عن كتب الطبخ العادية بما توفره للقارىء من معلومات حول المواضيع المتعلقة بالأطعمة، وتأثر أساليب الطبخ في كل بلد بما يمرّ عليه من أحداث تاريخية وتطورات حضارية.



فرنسا

يتطور الطبخ الفرنسي ليتكيّف مع ظروف الحياة العصرية ومتطلباتها. جزء
منه اكتسب الكثير من تقاليد المطابخ العالمية التي يألفها
ذوق الاكثرية، وهذا الجزء هو ما يُقدَّم في المطاعم الفخمة المنتشرة في
العواصم الكبرى. جزء ثان من الطبخ الفرنسي يُلقّب بالطبخ
العائلي، وتستعمل فيه المواد الاولية المحلية في كل مقاطعة. انه طبخ
مختلف بين مقاطعة وثانية، تبعاً لتباين المناخات.
وفي مجال تميُّز كل منطقة فرنسية، تُذكر «ليون» كنموذج. انها مدينة
الذواقة والملقّبة بالقلب النابض لفنون الطبخ الفرنسي. سبب ذلك
موقع هذه المدينة الممدّدة تحت جبال الالب الشاهقة والمحاطة بسهول خصبة تنتج
أفضل الخضر والفاكهة. ونتجت عن استعمال هذه المواد الفاخرة في المطبخ اصنافٌ
وُصفت «بالارستقراطية». الوجبة الفرنسية التقليدية غنية
تتألّف من طبق مقبّلات او حساء، يتبعه طبق
رئيسي قوامه اللحوم او الاسماك، وصحن من السلطة، وبعدها صنف من الحلوى
الفرنسية او الاجبان. ولا بد من التوقف عند اهمية
الاجبان على المائدة الفرنسية، والاشارة الى تنوّعها الذي يمكّن الفرنسي من تناول
صنف من الجبن مختلف، كل يوم من ايام السنة.
وانواع الاجبان تقارب الاربعماية صنفٍ. عنصر آخر يميّز الطبخ الفرنسي هو ما
سمي «بالطبخ الحديث» وقد لاقى رواجا هائلا في كل المطاعم
العالمية الفخمة. يعتمد «الطبخ الحديث» على الاكثار من الاصناف قدر المستطاع،
وتقديمها بكميات قليلة ومراسم مشهّية.





كوكتيل دوكروفيت

Cocktail De Crevettes



قريدس مع الخسّ والطماطم وصلصة المايونيز والخردل. يزيّن الطبق بصلصة الكاتشاب وقطع الليمون الحامض. يقدم الى جانب طبق رئيسي.

عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- كاس من القريدس الطازج او المعلّب
- خسّ صغير افرنجي
- حبة من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من صلصة المايونيز
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الكاتشاب
- ملعقة كبيرة من الخردل
- ملعقة صغيرة من صلصة «ورشستر»
- بضع نقاط من صلصة الفليفلة الحرّيفة (تاباسكو) بحسب الرغبة
- بضع نقاط من عصير الليمون الحامض
- قليل من الملح والبهار
- حبات من الكرز
- اوراق من البقدونس
- صلصة الطماطم (كاتشاب) للتزيين

التحضير

يغسل القريدس جيداً ويسلق مدّة عشر دقائق مع الملح ثم يقشر ويشق ظهره بسكين حادة ويستخرج منه كيس الرمل.

تغسل الطماطم وتفرم فرماً ناعماً كما يفرم الخس ناعماً. تخلط الطماطم مع الخس المفروم وتضاف اليهما ملعقة من صلصة المايونيز.

تمزج صلصات الكاتشاب والخردل والمايونيز و«ورشستر» والتاباسكو، ويضاف الليمون والملح والبهار.

يوضع الخس والطماطم في كأس أو طبق صغير، ويصبّ فوقهما قليل من الصلصة المحضرة.

يرتب القريدس فوق الصلصة وعلى أطراف الكاس. يزيّن بصلصة الكاتشاب وقطع الليمون وحبات الكرز والبقدونس ثم يقدّم.

بان دو سومون

Pain De Saumon

قالب من سمك السلمون والزيتون والارز. يقدّم بارداً في المناسبات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- علبة من السلمون الزهري
- ربع كيلوغرام من الارز الطويل
- خمس بيضات
- خمس عشرة حبة من الزيتون الاخضر
- خمس عشرة حبة من الزيتون الاسود
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل الحرّيفة
- صفار بيضة
- كأس من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- خمس اوراق من الخس
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة
- علبة من الفليفلة الحمراء المحفوظة

التحضير

ينقى الارز. يغسل ويسلق مدة ربع ساعة في الماء المغلي مع التحريك من وقت الى آخر.

يخفق صفار البيض مع صلصة الخردل وعصير الليمون. يصب الزيت تدريجاً مع الاستمرار في التحريك حتى يتحول إلى صلصة مايونيز ثخينة تخلط مع صلصة الطماطم والملح والبهار.

يسلق البيض مدة عشر دقائق. يقشر ويقطع الى قطع صغيرة. تصفى الفليفلة الحمراء وتفرم ناعماً.

ينزع النوى من حبات الزيتون. يفتّت السلمون بالشوكة. يصفى الارز ويغسل بالماء البارد. يصفى من جديد وتضاف اليه الفليفلة وسمك السلمون والزيتون والبيض المقطّع وصلصة المايونيز والملح والبهار. يحرّك الكل بحذر.

يرش قالب حلوى بالماء ويصبّ فيه خليط الارز والسمك ويوضع مدة ساعتين في الثلاجة.

ترتّب اوراق الخس في طبق التقديم ويقلب عليها قالب السلمون. يقدّم بارداً.

افوكا او كروفيت

Avocats Aux Crevettes

افوكادو بالقريدس والصلصة المحضرة مع الخردل والبقدونس والثوم. يقدم كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- اربع حبات من الافوكادو
- مغلفان من القريدس المقشّر الجاهز
- صفار بيضة
- كأس من زيت نباتي
- رشة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)
- عصير ليمونة حامضة
- رشة من مسحوق القرفة
- ملعقتان صغيرتان من صلصة الخردل
- ضلع من البقدونس
- ملعقة كبيرة من الثوم الاخضر المفروم
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يمزج صفار البيض مع صلصة الخردل ورشة من الملح في وعاء ويحرك الكل جيداً. يصبّ الزيت بالتدريج فوق المزيج مع الاستمرار في التحريك. يضاف عصير الليمون وقليل من البقدونس والثوم الاخضر ورشة من مسحوق الفليفلة والقرفة. يحرك الكل جيداً حتى يتجانس.

تقسم الافوكادو الى قسمين وينزع منها النوى. تجوّف قليلاً. يهرس اللبّ في وعاء. يضاف اليه الملح بحسب الرغبة مع الصلصة المحضّرة والقريدس. يقلّب الخليط. تحشى به الافوكادو وتقدّم.



افوكا او كروفيت



بيسّالادير

Pissaladière

فطيرة بصلصة البصل والزيتون وشرائح سمك الأنشوجة. تقدّم الى جانب صلصة الطماطم (الكاتشاب).

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- كيلوغرام من البصل
- عشرون حبة من الزيتون الأسود
- اثنتا عشرة شريحة من سمك الأنشوجة (انشوا)
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الخل
- ملعقة صغيرة من السكر
- كأسان من الدقيق
- ملعقة صغيرة من خميرة البيرة
- ملعقتان صغيرتان من الزبدة
- ورقة من الغار
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون (اوريغانو)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يُقشّر البصل ويُقطّع الى أجنحة. يقلى بملعقة كبيرة من الزيت مدة خمس دقائق على نار خفيفة حتى يذبل.
يُضاف الخل وورقة الغار والصعتر المطحون الى البصل.

يغطّى الوعاء ويترك مدة ساعة ثم يصبّ مقدار ثلث كأس من الماء، يُنثر الملح والبهار ويُترك مدة عشر دقائق إضافية.
تُذوّب الخميرة والسكر في ثلاث ملاعق كبيرة من الماء ويترك المزيج جانباً مدة ربع ساعة. يُخلط الدقيق مع الملح ومزيج الخميرة وثلاث ملاعق كبيرة من الزيت وخمس ملاعق كبيرة من الماء حتى تتشكل عجينة متماسكة ملساء. تُعطى شكل كتلة وتترك مدة عشرين دقيقة مغطاة بقطعة قماش.

تُدهن الصينية بالزيت ويمدّ فيها العجين بسماكة نصف أصبع، وتبقى سماكته اصبعين على الأطراف. يُخلط نصف كمية شرائح الانشوا مع البصل.

يوضع خليط البصل فوق العجين وتوزّع عليه قطع الزبدة وباقي شرائح الأنشوا والزيتون الأسود.

يدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٢٠ درجة مئوية (حار) ويترك مدة ثلاثة أرباع الساعة أو حتى يحمرّ السطح. يقدّم ساخناً.

ريّسول

Rissole

سمبوسك محشوّ باللحم والبصل والبيض والبقدونس. يقدم مقلياً الى جانب السلطة والأطباق المتبّلة.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير:** أربعون دقيقة، **مدة الطهو:** ربع ساعة.

المقادير

مقادير العجينة

- ربع كيلوغرام من الدقيق
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
- بيضة
- ثلاثة ارباع كاس من الماء البارد
- رشة من الملح
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض

مقادير الحشو

- ربع كيلوغرام من لحم البقر (روستو) أو من لحم الطيور
- ربع كيلوغرام من لحم البقر المجفف
- بصلة مفرومة ناعماً
- بيضة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي

التحضير

يخلط الدقيق مع الملح والزبدة ويفرك جيداً حتى يمتص الدقيق كامل الزبدة. تضاف البيضة وعصير الليمون ويخلط الكل ثم يصب الماء تدريجاً ويعجن باليدين حتى تتشكل كتلة متماسكة. يغطى العجين بقطعة من القماش ويترك في مكان بارد حتى يرتاح.

يفرم اللحم ويقلى بالزبدة. يضاف اليه البصل ويقلّب. يترك على النار مدة ربع ساعة. يضاف اليه البيض والبقدونس المفروم والملح والبهار. يحرك الخليط ويترك ليبرد.

يرق العجين بشوبك ويقطع الى حلقات يبلغ قطر الواحدة منها عشرة سنتمترات تقريباً. يوزع مقدار ملعقة كبيرة من اللحم المفروم على طرف كل حلقة ويطوى الطرف الثاني فوق الحشو ثم يضغط عليه بالأصابع المبلولة بالماء.

يقلى السمبوسك في الزيت الساخن حتى يحمر من الجهتين يرفع ويجفّف على ورق نشاف ليمتصّ الزيت الزائد.

كيش لورين

Quiche Lorraine

عجينة بالزبدة والدقيق والبيض والقشدة. من الاصناف المغذية واللذيذة. تقدّم ساخنة.

عدد الاشخاص: ستة، **مدة التحضير:** ثلث ساعة، **مدة الطهو:** اربعون دقيقة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم صدر البقر المُدخن
- اربع بيضات
- نصف كاس من القشدة الطازجة
- ملح وبهار ومسحوق جوز الطيب بحسب الرغبة
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- كاس من الدقيق
- صفار بيضة
- رشة من الملح
- ثلاثة ارباع كاس من الماء
- ملعقة كبيرة من الزبدة لدهن القالب
- ملعقة كبيرة من الدقيق لرش القالب

التحضير

ينخل الدقيق في وعاء ويحفر في وسطه ويوضع صفار البيض ورشة من الملح والزبدة ونصف كمية الماء في الحفرة. يفرك الخليط بالاصابع حتى يمتص الدقيق الماء. يصب ما تبقّى من الماء تدريجاً ويعجن باليدين حتى تتشكّل عجينة لينة متماسكة. تترك ترتاح مدة ساعتين.

يمدّ العجين على لوح خشبي مرشوش بالدقيق. يرق بشوبك ويطوى ثلاث مرات مع الضغط عليه في كل مرة ثم يرق من جديد.

يدهن قعر قالب وجوانبه بالزبدة ويرش بالدقيق ويمد فيه العجين. يقطع لحم الصدر الى قطع صغيرة توزع في القالب. يخفق البيض في وعاء صغير وتضاف اليه القشدة مع الخفق المستمر. ينثر الملح والبهار ومسحوق جوز الطيب. يحرك المزيج ويصبّ فوق قطع اللحم. يدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة مدة اربعين دقيقة الى ان يحمرّ سطحه.

فول او فان

Vol Au Vent

بيتزا بالطماطم والجبن والزيتون، صنف لذيذ الطعم يقدّم الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من العجينة المورّقة الجاهزة
- ربع كيلوغرام من الطماطم الطازجة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن المطحون
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- حبات من الزيتون الاخضر والاسود خالية من النوى ومفرومة فرماً ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون (أوريغانو)
- زيت زيتون
- قليل من الزبدة للدهن

التحضير

تقشر الطماطم وتقسّم الى قطع متوسطة الحجم ويـزال بزرها. توضع في وعاء على نار قوية حتى يجفّ ماؤها. تمدّ العجينة بشوبك بسماكة نصف سنتمتر. تقطع العجينة الى دوائر متساوية وترتب في الصينية المدهونة بالزبدة وتوخـز بشوكة.

يوضع على سطح كل دائرة عجين، قليل من الطماطم والملح والفلفل وفوقه الجبن المطحون ثم الزيتون وينثر عليه قليل من الصعتر. يصبّ في كل دائرة خيط دقيق من الزيت وتدخل دوائر العجين الى فرن ساخن مدة عشر دقائق أو حتى يذوب الجبن.

يمكن عمل هذا النوع من الأقراص مغطاة وذلك بتقسيمها الى دوائر ذات حجمين مختلفين وتغطى الدائرة الاكبر بالدائرة الاصغر.





بوشيه الارين

Bouchées A La Reine

فطائر بالدجاج وصلصة البيشاميل والفطر. طبق فرنسي مشهٍ وشهير. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من العجينة المورّقة Puff Pastry
- نصف دجاجة مسلوقة ومقطعة
- كأس من الفطر المعلّب والمقطّع
- كأس ونصف من صلصة البيشاميل (البيضاء)
- بياض بيضة وزبدة للدهن
- دقيق لرقّ العجين

التحضير

يُرق العجين على مسطح مرشوش بالدقيق. يقطّع الى اقراص صغيرة يفرغ ثلثا عددها، فتتخذ شكل حلقات وترتب في صينية مدهونة بالزبدة.

تدهن اقراص العجين الكاملة ببياض البيض وتوضع فوق كل قرص حلقتان من العجين وبينهما بياض البيض. تخبز في فرن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية حتى تنتفخ ويحمرّ سطحها.

تُسخّن صلصة البيشاميل على نار خفيفة، تُخلط بالدجاج المقطّع والفطر ويقلّب الكل لدقائق.

تُحشى كل فطيرة بملعقة كبيرة من خليط الدجاج وصلصة البيشاميل والفطر. تُقدّم ساخنة.

فواجرا

Foie Gras

كبد الأوز مع لحم البقر. يدهن على الخبز المحمص ويؤكل بارداً الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اكباد الاوز
- خمسون غراماً من لحم البقر
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- حبة من البصل مفرومة ناعماً
- ربع كأس من القشدة الطازجة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تنظف اكباد الاوز جيداً. تنزع المرارة والعروق ثم تنقع في الخل مدة ساعة كاملة. يقطع لحم البقر الى شرائح صغيرة ورقيقة. يسخّن الزيت في مقلاة وتقلى فيه قطع اللحم حتى تحمرّ مع البصل المفروم. تقلب باستمرار بملعقة خشبية. تصفى الاكباد وتضاف الى المقلاة. تقلى من جوانبها كافة مدة خمس دقائق تقريباً حتى تتماسك ثم يصب فوقها سائل النقع (الخل) ويترك الكل يغلي برهة وجيزة. يفرم الخليط بخلاط كهربائي ويضاف المزيد من الملح بحسب الرغبة ويرشّ البهار بكثرة.

تمزج صلصة كبد الأوز (الباردة) مع القشدة المكثّفة الطازجة. يخلط الكل جيداً حتى يصير عجينة متجانسة. تسكب الصلصة في قالب خاص وتوضع في الثلاجة. يقدّم بارداً مع المقبلات الى جانب الخبز المحمّص والسلطة.

تارت اوليجوم

Tarte Aux Légumes

تورتة بالطماطم والكوسا والباذنجان والفليفلة، شهية الشكل ولذيذة الطعم. تقدم الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

مقادير العجينة

- كأسان من الدقيق
- كأس من الزبدة
- رشة من الملح
- خمس ملاعق كبيرة من الماء البارد

مقادير الحشو

- ست حبات من الطماطم تُقشر وينزع بزرها
- ثلاث حبات من الكوسا مقطّعة الى مكعبات صغيرة
- ثلاث حبات من الباذنجان المقشر والمقطع الى مكعبات صغيرة
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ثلاث حبات من الفليفلة المقسمة طولياً
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- قليل من زيت نباتي
- كأس من الماء الساخن

التحضير

ينخل الدقيق ويحفر في وسطه. توضع قطع الزبدة والملح والماء البارد في الحفرة وتخلط جيداً بالاصابع حتى تتشكل عجينة متماسكة. تلف العجينة بورق المينيوم وتترك مدة نصف ساعة في الثلاجة.

ترق العجينة على مسطح خشبي، وتُمدّ داخل قالب صغير مدهون بالزبدة ومرشوش بالدقيق. تغطى بورق المينيوم وتوزع على السطح حبات الفاصولياء البيضاء لكي يبقى سطح العجينة متساوياً في اثناء الخبز. يقلى البصل بالزيت حتى يذبل، وتضاف اليه الفليفلة والباذنجان والكوسا. يقلّب الخليط مدة عشر دقائق ثم تضاف الطماطم. يصب الماء ويغطى الوعاء. تترك الخضر على نار خفيفة حتى تنضج مع تقليبها من وقت الى آخر.

يدخل العجين الى فرن حار ويترك حتى يحمرّ وينضج. يخرج من الفرن ويغطى بخليط الخضر بعد ان يبرد ثم يقدّم.

يجب ان تكون كمية الدقيق ضعفي كمية الزبدة.





رادي او فروماج بلان

Radis Au Fromage Blanc

طبق من اللبن الزبادي او الجبن الابيض الطري مع الفجل.

يؤكل كطبق من المقبلات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- كأس من اللبن الزبادي او من الجبن الابيض الطري
- سبع حبات من الفجل
- حبتان من الفليفلة الخضراء
- رشة من مسحوق جوز الطيب
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عرقان من البقدونس مفرومان ناعماً

التحضير

يصفى الجبن من الماء. تغسل حبات الفجل. تقشر اجزاء منها وتقسم الى حلقات رقيقة. تفرم حبات الفليفلة ناعماً. يوضع اللبن الزبادي أو الجبن في وعاء عميق (يصب فوق الجبن كأس من الماء في حال استعماله). يحرك الخليط حتى يتجانس. تضاف اليه الفليفلة والبقدونس والفجل والملح والبهار ومسحوق جوز الطيب. يقلّب الكل حتى يتجانس. يزين الطبق بحلقات الفجل. يبرّد ويقدّم.

توماتْ فارسي اوطون

Tomates Farcies Au Thon

طماطم محشوّة بخليط الطون والبيض وصلصة المايونيز. تقدّم في المناسبات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- خمس حبات من الطماطم
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الخل
- بضع نقاط من صلصة «ورشستر»
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- علبة من الطون متوسطة الحجم
- اربع شرائح من سمك الانشوجة
- بيضتان مسلوقتان
- ملعقة صغيرة من زهر الكبر
- بضعة عروق من البقدونس
- ملعقتان كبيرتان من صلصة المايونيز
- عصير ليمونة حامضة
- ربع ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة كبيرة من اللبن الزبادي

التحضير

تغسل حبات الطماطم. ينزع رأسها وتفرغ كل حبة من اللّب بملعقة صغيرة.

تمزج صلصة «ورشستر» بالزيت والخل ورشة من الملح والبهار. يدهن داخل حبات الطماطم المجوّفة بالمزيج وتترك مدة ساعة.

يصفى الطون من زيته. يخلط جيداً بالشوكة مع الانشوجة والبيض المسلوق المقطع ناعماً وزهر الكبر.

تمزج صلصة المايونيز مع اللبن الزبادي والسكر وعصير الليمون ويصب المزيج فوق خليط الطون مع البقدونس المفروم ناعماً ولبّ الطماطم. تحشى الطماطم بخليط الطون وتغطى كل حبة برأسها ثم تقدّم بعد حفظها نصف ساعة في الثلاجة.



سالاد نيسواز

Salade Niçoise

سلطة الطون مع الطماطم والبيض والجزر والبطاطا والفليفلة والخسّ. يزيّن الطبق بسمك الأنشوجة والبقدونس والكرفس وحلقات البصل ويقدّم الى جانب صلصة المايونيز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- علبة من سمك الطون
- حبتان من الطماطم
- ثلاث بيضات
- حبتان من الجزر
- ثلاث حبات من البطاطا
- حبة من الفليفلة الصفراء أو الخضراء
- زيتون أسود وزيتون أخضر محشو بالفليفلة
- سبع قطع من سمك الأنشوجة (انشوا)
- أوراق من الكرفس
- بقدونس مفروم خشناً
- أوراق من الخس (الكبوس)
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من صلصة المايونيز
- فص من الثوم
- بصل اخضر مقطع الى حلقات

التحضير

تغسل الخضر جيداً ثم تقطّع كل حبة من الطماطم على شكل أنصاف دوائر.

يقشر الجزر ويبشر ناعماً. تسلق حبات البطاطا في الماء المملّح، ثم تقشر وتقطّع الى قطع متوسطة الحجم.

يسلق البيض ويقشر. تقطّع كل بيضة الى أربع قطع. وتقطع حبات الفليفلة طولياً.

ترتب أوراق الخس على أطراف الطبق والخضر في الوسط مع الطون، ويزيّن الطبق بسمك الأنشوا وأوراق البقدونس والكرفس والزيتون الاخضر وحلقات البصل وقطع البيض.

يقدّم الطبق فور تحضيره. تمزج صلصة المايونيز مع الزيت ويمكن إضافة فص من الثوم المدقوق اليها.

سالاد دو بوليه

Salade De Poulet

سلطة الدجاج مع الفطر والجبن والبقلة والفليفلة. توزّع عليها صلصة الخردل (مسترد) وتقدّم الى جانب البطاطا المهروسة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- صدر دجاجة مسلوق
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر
- كأس من الفطر المعلّب المفروم ناعماً
- حبتان من الفليفلة احداهما خضراء والثانية حمراء
- أوراق من البقلة
- ربع كأس من زيت الزيتون
- عصير ليمونتين حامضتين
- ملعقة كبيرة من صلصة الخردل (مسترد)
- رشة من البهار الأبيض
- رشة من الملح

التحضير

يقطع صدر الدجاج الى قطع صغيرة. تغسل أوراق البقلة ويجفّف كل منها على حدّة. يقطع الجبن خشناً. تخلط قطع الدجاج مع الفطر ويضاف اليها الجبن والبقلة والفليفلة. تمزج صلصة الخردل مع عصير الليمون والملح والبهار والزيت.

يصبّ المزيج فوق خليط الدجاج والفطر ويقلّب بحذر حتى لا يتفتت الدجاج. يزيّن ثم يقدّم.



سالاد نیسواز، سالاد دو بولیه

ســالاد دوشــو

Salade De Choux

سلطة الملفوف مع التفاح والذرة والرمان والزبيب والفليفلة.

تزيّن بالجبن الاصفر المبشور وقلوب الجوز وتقدّم الى جانب اطباق اللحوم او الاسماك.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- حبة من الملفوف طرية
- حبتان من التفاح
- نصف كأس من الجوز
- نصف كأس من حبات الذرة المسلوقة
- نصف كأس من حبات الرمان الحامض
- نصف كأس من الجبن الاصفر المبشور
- ربع كأس من الزبيب
- حبة من الفليفلة الحمراء
- حبة من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- ملعقتان كبيرتان من الخل او من عصير الليمون الحامض
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة متوسطة من الخردل
- قليل من الملح

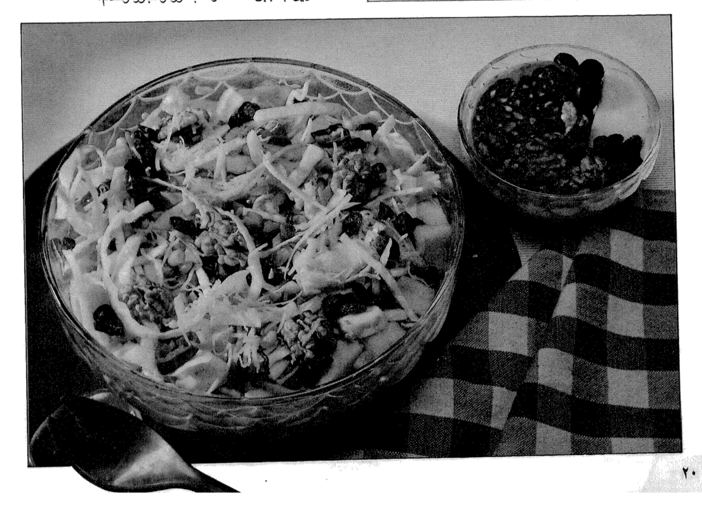
التحضير

تقسم حبة الملفوف الى اربعة اقسام. ينزع منها القسم القاسي. تغسل وتقطّع الى شرائح رقيقة ثم ينثر عليها الملح. تترك مدة ساعة حتى تطرى. ينقع الزبيب في الماء الفاتر. يقشّر التفاح ويقطّع الى مربعات صغيرة، يحتفظ بها في الماء المضاف اليه عصير الليمون حتى لا يسودّ لونها.

يخلط الملفوف جيداً مع التفاح والذرة والرمان والزبيب المصفّى والفليفلة بنوعيها والجوز.

يمزج الخل والخردل والملح ويصبّ فوق السلطة.

تزيّن بالجبن الاصفر المبشور والجوز وتقدّم.





سـالاد دانديف

Salade D'Endives

سلطة الأنديف (لعاعة) مع الكافيار الأسود والأحمر والقريدس. تؤكل مع صلصة المايونيز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من الأنديف (لعاعة)**
- **علبة صغيرة من الكافيار الأسود (بيض السمك)**
- **علبة صغيرة من الكافيار الأحمر**
- **ملعقتان صغيرتان من صلصة المايونيز**
- **ملعقتان كبيرتان من القريدس المنظف والمسلوق**
- **أوراق من الهندباء**

التحضير

تزال أوراق الأنديف واحدة تلو الأخرى، ويحتفظ بها صحيحة، تغسل وتجفف.

توضع أوراق الهندباء في طبق التقديم وترتب فوقها أوراق الأنديف الكبيرة أولاً ثم أوراقه الصغيرة في الدائرة الصغيرة الداخلية.

يوزّع الكافيار الأسود والأحمر على أوراق الأنديف الكبيرة وتسكب صلصة المايونيز على أوراق الأنديف الصغيرة ويوزع عليها القريدس.

تحضّر هذه السلطة قبل ربع ساعة فقط من تقديمها حتى لا تجف أوراق الأنديف.



سالاد داسپرج

شامبينيون ان سالاد

Champignons En Salade

طبق من الفطر الباريسي مع صلصة المايونيز وعصير الليمون الحامض، يقدّم كنوع من المقبلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ثلاث دقائق.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفطر الباريسي
- صفار بيضة
- حبة من الليمون الحامض
- كأس من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الخل

التحضير

يقشر الفطر ويوضع في ماء يحوي خلاً (حتى لا يسودّ لونه بتعرّضه للهواء). يغلى الماء مع قليل من الملح وعصير نصف ليمونة حامضة. يسقط فيه الفطر ويترك مدة ثلاث دقائق. يرفع بعدها عن النار ويترك ليبرد.

يصب الزيت تدريجاً فوق صفار البيضة مع الاستمرار في التحريك حتى يثخن المزيج. تملّح الصلصة وتبهّر ويضاف عصير نصف الليمونة الباقي.

يرتّب الفطر في طبق التقديم وتصبّ فوقه الصلصة المحضرة ثم يحفظ في مكان رطب الى حين التقديم.

سالاد داسبيرج

Salade D'Asperges

سلطة الهليون او الفطر مع الخس والزيتون والخردل وعصير الليمون. تزيّن بالطماطم والذرة واوراق البقدونس وتقدّم كاحدى اشهى المقبلات الفرنسية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- علبة من الهليون او نصف كيلوغرام من الهليون الاخضر
- علبة من الفطر او ربع كيلوغرام من الفطر الطازج
- علبة من «بالميتو»
- اوراق من الخسّ
- قليل من زيت الزيتون
- رشة من الملح
- ملعقة صغيرة من الخردل
- عصير ليمونتين حامضتين
- طماطم مقطعة الى انصاف حلقات
- طماطم مفرومة
- حبات من الذرة
- اوراق من البقدونس

التحضير

في حال استعمال الهليون الاخضر الطازج في تحضير السلطة، يقطع القسم القاسي منه ويربط بشكل خمس حزم تسلق في الماء مدة عشرين دقيقة على نار متوسطة ثم تصفّى.

يقطع الـ«باليتو» عرضياً الى حلقات بسماكة اصبع. تغسل أوراق الخس وتفرم ناعماً ثم توضع في الطبق ويرتّب فوقها الهليون والـ«باليتو» ثم تصب الصلصة المحضّرة من عصير الليمون والخردل وزيت الزيتون والملح.

تزين بالطماطم المقطعة والمفرومة والذرة واوراق البقدونس.

يمكن استبدال الهليون بالفطر بعد إزالة القسم الترابي منه وغسله جيداً تحت الماء الجاري وسلقه مدة ربع ساعة حتى ينضج.

الهليون نبات معمّر من فصيلة الزنبقيات. تمتدّ جذوره تحت الأرض حيث تنطلق عروقاً عديدة تحمل ثماراً حمراء. يجب ان يكون الهليون طرياً، غضّاً، نديّاً، متماسك القوام، غير رخو، فإذا كان عكس ذلك، فهو قديم قد مضت على قطافه أيام عدّة. الهليون الناضج يكون لون رؤوسه وردياً خفيفاً، وبعد مضي وقت على قطافه يميل لونه الى الاصفرار وتتهدّل اطرافه. اذا اردنا الاحتفاظ به غضّاً، طرياً وُجب لفّه بقطعة قماش رطبة ووضعه في مكان معتدل الحرارة.



ماكاروني ان سالاد

Macaroni En Salade

سلطة المعكرونة مع الأرضي شوكي والبقدونس والبيض. تخلط مع صلصة المايونيز قبل تقديمها.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من المعكرونة المقطعة
- سبع حبات من الأرضي شوكي (الخرشوف)
- كأس من صلصة المايونيز
- بيضتان
- بضعة عروق من البقدونس
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة

التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المغلي مدة عشر دقائق حتى تطرى ثم ترفع وتغسل بالماء البارد وتصفّى.

يسلق البيض ويترك ليبرد.

تقشّر حبات الأرضي شوكي ويحتفظ باللّب فقط. توضع في الماء المضاف اليه عصير الليمون (حتى لا يسودّ لونها لدى تعرّضها للهواء). تسلق حتى تنضج ثم تصفّى.

يفرم البقدونس ناعماً ويخلط مع صلصة المايونيز والملح والبهار. توضع المعكرونة المسلوقة مع الارضي شوكي في طبق عميق ويضاف اليها خليط صلصة المايونيز وشرائح البيض.

يدخل الطبق الى الثلاجة الى حين التقديم.

سوب دوكروفيت

Soupe De Crevettes

حساء القريدس مع الطماطم والكراث والتوابل. يقدّم ساخناً مع الخبز المحمّص والجبن المطحون.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من القريدس المنظّف
- ثلاثة رؤوس من السمك
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- ضلعان من الكراث (البراصيا)
- بصلة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ورقتان من الغار
- نصف كأس من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف
- ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من الزعفران
- رشة من مسحوق الشمّر
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل

التحضير

ينظف الكراث ويزال القسم الأخضر منه. يقطع القسم الأبيض الى دوائر رقيقة. يقشر البصل ويفرم ناعماً. تقشر الطماطم وتقطّع الى قطع صغيرة خالية من البزر.

يقلى البصل والكراث بالزيت على نار خفيفة مدّة خمس دقـائق ثم تضاف ثـلاثة أربـاع كمية القـريـدس ورؤوس السمك والطماطم والثوم مع الصعتر وورق الغار والملح والفلفل والشمّر والزعفران مع ليترين من الماء. يترك الكل على نار خفيفة مدّة نصف ساعة. يوضع ما تبقى من القريدس فوق المرق ويترك مدّة عشر دقائق ثم يرفع ويترك حتى يبرد. يقشّر ويحتفظ به جانباً.

عندما ينضج الحساء ترفع منه رؤوس الأسماك وتطحن بمطحنة الخضر. يعاد الى نار خفيفة ويضاف اليه القريدس المقشّر ويترك مدّة عشر دقائق. يقدم ساخناً مع الخبز المحمّص والجبن المطحون.





بويابيس

Bouillabaisse

حساء السمك، من الاطباق الفرنسية الشهيرة. يؤكل مع شرائح الخبز الافرنجي بعد دهنها بالصلصة.

عدد الأشخاص: اربعة، **مدة التحضير:** ربع ساعة، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من السمك المنوّع (بحسب الرغبة)
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- كأس من زيت نباتي
- ست عشرة كأساً من الماء
- ربع ملعقة صغيرة من الزعفران
- ورق من الشمّر (الشمرة)
- عرقان من البقدونس
- عرق من الكرفس
- ورقتان من الغار
- ثلاث حبات من الطماطم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- شرائح من الخبز الافرنجي البائت

مقادير الصلصة

- ثلاثة فصوص من الثوم
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- ربع ملعقة صغيرة من الزعفران
- حبة من البطاطا مطهوّة في الفرن
- نصف كأس من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يُنظّف السمك جيداً، تُزال رؤوسه وزعانفه. يُغسل جيداً. يُقطّع الى شرائح او قطع متوسطة الحجم.

يُقلى البصل والثوم بالزيت في وعاء عميق، على نار خفيفة حتى يذبلا. تُضاف قطع السمك وتُترك حتى تحمرّ من كل الجهات. يُغمر الكل بالماء الساخن.

يُضاف الزعفران وورق الشمّر والغار والبقدونس والكرفس والطماطم المقشّرة والمقطّعة والمزال بزرها والملح والبهار. تُطهى على نار قوية مدة نصف ساعة مع التحريك من حين الى آخر.

تُحضّر الصلصة بدق الثوم مع الزعفران والفليفلة الحرّيفة والملح حتى يصير الخليط ناعماً. تُضاف اليها البطاطا المشوية والزيت حتى تتكون صلصة متجانسة وسميكة. تترك جانباً.

يطحن الحساء بعد نضجه بمطحنة الخضر. تدهن شرائح الخبز بالصلصة وترتّب في طبق يصبّ فوقها الحساء المسخّن ويقدّم.

سوب ا لاي

Soupe A L'Ail

حساء الثوم والشعيرية. يؤكل مع الجبن المبشـور والخبز المحمّص.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس دقائق.

المقادير

- ست كؤوس من الماء
- سبعة فصوص من الثوم
- نصف كأس من الشعيرية
- ورقة من الغار
- صفار بيضتين
- خمس شرائح من الخبز الافرنجي
- كأس من الجبن المبشور (غروبير)
- ملح وبهار بحسب الرغبة.

التحضير

يقشّر الثوم ويسقّط في الماء الساخن مدة خمس دقائق ثم يهرس بشوكة ويوضع في وعاء يحوي ماءً بـارداً على نـار متوسطة مع ورقة الغار الى ان يغلي. تضاف الشعيرية وتترك حتى تغلي ثم تخفّف النار ويتابع الغلي مدة خمس دقائق.

يخفق صفار البيض مع الملـح والبهار في وعـاء. يصبّ الحساء فوقه مع الاستمرار في التقليب حتى يتجانس البيض مع خليط الثوم. ترتّب في كل طبق قطعة من الخبز وينثر فوقها قليل من الجبن المبشور.

سوب دو بواسّون الا مارسيّيز

Soupe De Poisson A La Marseillaise

حساء السمك بالبصل والزعفران والكرفس والطماطم. يقدّم مع صلصته الخاصة المكوّنة من التوابل والبطاطا.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهـو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من السمك المنوّع (بحسب الرغبة)
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- كأس من الزيت
- ست عشرة كأساً من الماء
- ربع ملعقة صغيرة من الزعفران
- ورقة من الشمّر (الشمرة)
- ضلعان من البقدونس
- ضلع من الكرفس
- ورقتان من الغار
- ثلاث حبات من الطماطم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- شرائح من الخبز الافرنجي البائت

مقادير الصلصة

- ثلاثة فصوص من الثوم
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- ربع ملعقة صغيرة من الزعفران
- حبة من البطاطا مطهوّة في الفرن
- نصف كأس من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة

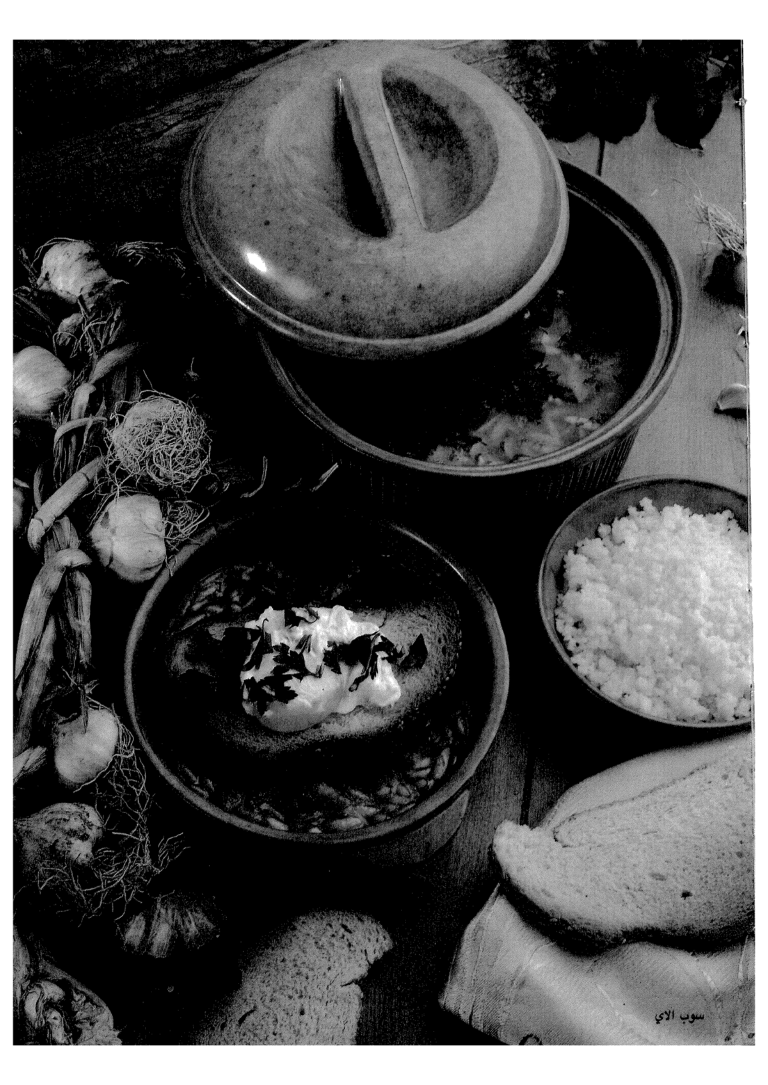
التحضير

يُنظّف السمك جيداً، تُزال الرؤوس والزعانف. يُغسل جيداً. يُقطّع الى شرائح او قطع متوسطة الحجم.

يُقلى البصل والثوم بالزيت في وعاء عميق، على نار خفيفة حتى يذبلا. تُضاف قطع السمك وتُترك حتى تحمرّ من كل الجهات. يُغمر الكل بالماء الساخن.

يُضاف الزعفران وورق الشمّر والغار والبقدونس والكرفس والطماطم المقشّرة والمقطّعة والمُزال بزرها والملح والبهار. تُطهى على نار قوية مدة نصف ساعة مع التحريك من حين الى آخر.

في هذه الاثناء تُحضّر الصلصة بدق الثوم مع الزعفران والفليفلة الحرّيفة والملح حتى يصير الخليط ناعماً. تُضاف اليه البطاطا المشوية في الفرن وزيت الزيتون حتى تتكوّن صلصة متجانسة وسميكة. تترك جانباً. يطحن الحساء بعد نضجه بمطحنة الخضر. يصب في طبق الحساء المسخّن. يقدّم مع شرائح الخبز بعد دهنها بالصلصة.



سوب الاي

بوت اوفو بروفينسال

Pot-Au-Feu Provençal

من أشهر أطباق الحساء الفرنسية. يحضر مع لحم الغنم أو العجل والخضر المنوّعة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات ونصف.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم فخذ العجل
- نصف كيلوغرام من لحم كتف الغنم
- قطعة من العظم مع النخاع
- ثلاث حبات من اللفت
- سبع حبات من الجزر
- سبعة ضلوع من الكراث (البراصيا)
- حبة من الطماطم
- ضلع من الكرفس
- حبة من البصل
- ثلاثة فصوص من الثوم
- ورقة من الغار
- عرقان من الصعتر
- ثلاثة عروق من البقدونس
- خمس حبات من كبش القرنفل
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- اثنتا عشرة كاساً من الماء
- خمس حبات من الفلفل
- شرائح من الخبز الافرنجي محمّصة

التحضير

توضع قطع اللحم الكبيرة في وعاء يحوي ماءً بارداً. تضاف اليها قطعة العظم مع نخاعها ويترك الكل على نار خفيفة ثم متوسطة حتى يغلي الماء في الوعاء غير المغطى.

يغطّى الوعاء ويتابع الغلي مدة ثلاث ساعات على نار خفيفة حتى لا تتشكّل مادة دهنية في الأسفل.

يحزم الصعتر مع الكرفس والبقدونس وورقة الغار. تغرز اكباش القرنفل في البصلة وتضاف الى الحساء مع باقي الخضر المقشرة وحزمة الأعشاب والملح والبهار وحبات الفلفل بعد ساعة ونصف من بدء الغليان.

يتابع الطهو حتى يتم نضج اللحم والخضر. ترفع قطعة العظم من الحساء ويستخرج منها النخاع.

تدهن شرائح الخبز المحمّصة بنخاع العظم وتوضع في طبق الحساء.

يصفى الحساء في مصفاة ناعمة ويقدم ساخناً.

سوب او زيبينار

Soupe Aux Epinards

حساء ساخن من السبانخ وقطع اللحم مع البطاطا. ينثر جوز الطيب المبشور على سطحه.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من قطع اللحم
- ثماني كؤوس من الماء
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من البطاطا مقشرة
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من السبانخ منظفة
- اربع حبات من الطماطم مقشرة ومقطعة الى قطع صغيرة
- ملح وفلفل ابيض بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب

التحضير

تسلق قطع اللحم مع الملح في وعاء كبير وتزال الزفرة التي تظهر على السطح. تقطع البطاطا الى قطع صغيرة وتضاف الى قطع اللحم مع البصل والفلفل بعد ساعة من بدء غليان مرق اللحم في الوعاء.

يفرم السبانخ فرماً خشناً ويغسل جيداً عدة مرات ثم يغمر مدة دقيقتين في الماء المغلي. يصفى ويضاف الى قطع اللحم مع الطماطم ويتابع طهو الحساء مدة نصف ساعة اخرى.

ينثر مسحوق جوز الطيب قبل التقديم مباشرة.



كريم او شامبينيون

Crème Aux Champignons

طبق سهل التحضير، يقدّم مع الخبز المحمص والجبن المبشور.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفطر الطازج او المعلب
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- بصلة مفرومة ناعماً
- كاسان من اللبن (الحليب)
- كاسان من مرق اللحم
- كاس من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق

التحضير

ينظف الفطر. يغسل ويقطع طولياً الى شرائح.

يقلى البصل بالزبدة حتى يذبل. يضاف اليه الفطر. يقلّب ويترك على نار متوسطة مدة عشر دقائق. يرفع الخليط ويترك ليبرد ثم يطحن في خلاط كهربائي.

يعاد الى النار وينثر الدقيق ويقلّب حتى يتجانس مع الخليط. يصب مرق اللحم والماء والملح والبهار واللبن. يتابع الطهو مدة ثلث ساعة حتى ينضج الفطر مع التحريك من حين الى آخر.

يصفّى او يترك من دون تصفية. يقدّم ساخناً مع الخبز المحمّص بالزبدة والجبن المبشور.



سوب آ لونيون

Soupe A L'Oignon

عساء البصل، من الأطباق الشهيرة في فرنسا، يؤكل مع الخبز والجبن المبشور.

عدد الأشخاص: اربعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- اربع حبات كبيرة من البصل
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- اربع شرائح من الخبز
- كاس من الجبن المبشور (غروبير)
- ست كؤوس من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يُقشّر البصل ويُقطّع الى حلقات رقيقة. تُسخّن ملعقة كبيرة من الزبدة في وعاء. يُضاف البصل ويُحرك جيداً حتى يذبل. يُرشّ الدقيق. يُقلّب الكل حتى يحمرّ الدقيق. يُصبّ الماء. يُضاف الملح والبهار. يُترك الوعاء يغلي على نار متوسطة مدة ثلث ساعة.

تُقطّع شرائح الخبز الى اربعة اقسام. تُحمّص في الفرن او تُقلى بالزبدة حتى تحمرّ.

يُرتب الخبز المقلي في طبق يتحمل الحرارة القوية. يُوضع في فرن متوسط الحرارة. يُسكب المزيج المغلي فوقه.

يُنثر الجبن المبشور على سطح الطبق. يُخبز في الفرن مدة عشر دقائق. يُقدّم ساخناً.

يُمكن استعمال اطباق صغيرة تُقدّم بعد إخراجها من الفرن مباشرة.

يحتوي الجبن على اكثر عناصر اللبن (الحليب) وعلى كائنات حية وفطور متناهية الضآلة، تنمو في داخله وتتفاعل. ويعتبر الجبن غذاءً هاضماً، يؤكل في آخر الوجبة فيمتصّ الحوامض الزائدة في المعدة ويساعدها على هضم الطعام.

سوب او فروماج

Soupe Aux Fromages

شرائح من الخبز الافرنجي مع الجبن والزبدة والدقيق ومرق اللحم. تقدّم مزيّنة بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كأس من جبن غروييز المطحون (يماثل جبن شيدر)
- كأس من جبن القشقوان المطحون
- نصف كأس من الجبن الأبيض المطحون (حلو ودسم)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة أو سمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- أربع كؤوس من مرق اللحم أو الدجاج أو خلاصة الدجاج
- شرائح من الخبز الافرنجي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- أربع ملاعق صغيرة من الزبدة

التحضير

تحمص شرائح الخبز في الفرن الساخن أو تقلى بالزبدة حتى تحمرّ. تخلط أنواع الجبن مع بعضها.

يحمّر الدقيق بالزبدة ثم يصب مرق اللحم ببطء مع التقليب على نار خفيفة حتى يسمك.

توضع شرائح الخبز المحمّصة في أوعية خاصة بالفرن وتغطى بخليط الأجبان.

يصب خليط مرق اللحم والدقيق المملّح والمبهّر فوق شرائح الخبز وينثر بعض الجبن والزبدة على السطح.

تدخل الأوعية الى فرن ساخن مدة نصف ساعة أو حتى تحمرّ، تقدم ساخنة مزينة بالبقدونس الناعم.



سوب اوبوا كاسّيه

Soupe Aux Pois Cassés

حساء الحمص مع الكراث وفتات الخبز المقلي. يقدم ساخناً الى جانب اللحم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان، (مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة).

المقادير

- **نصف كيلوغرام من الحمص الجاف**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **ضلع من الكراث (البراصيا)**
- **كاس من فتات الخبز المقلي**
- **بهار بحسب الرغبة**
- **ملعقتان كبيرتان من الملح الخشن**

التحضير

ينقع الحمص في أربع كؤوس من الماء البارد مدة اثنتي عشرة ساعة ثم تصفى. يغسل القسم الأبيض من الكراث ويقطع الى شرائح عرضية.

يوضع الحمص مع الكراث في وعاء وتصب ثماني كؤوس من الماء البارد فوق الخليط. يضاف الملح الخشن وقليل من البهار ويترك الكل يغلي على النار.

تخفّف النار ويتابع الطهو مدة ساعة وخمس وأربعين دقيقة.

يطحن الخليط في مطحنة الخضر أو في خلاط كهربائي ويعاد وضعه على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التحريك من حين الى آخر.

يدهن طبق الحساء بالزبدة. توزّع فيه فتات الخبز المقلي ويضاف اليه الحساء.

بيسك دوهومار

Bisque De Homard

حساء السلطعون بالخضر والقشدة والبيض. من الاطباق الفرنسية الاولى، يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة

المقادير

- **سلطعون يزن كيلوغراماً ونصف كيلوغرام**
- **حبتان من البصل**
- **حبتان من الجزر**
- **اربعة ضلوع من البقدونس**
- **حزمة من الصعتر والبقدونس والغار**
- **صفار بيضتين**
- **ثماني ملاعق كبيرة من القشدة الطازجة**
- **ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

ينظف السلطعون ويقطع الى نصفين. يقطع ذيله الى اربع قطع.

يسخّن الزيت في مقلاة على نار قوية وتقلى فيه قطع السلطعون مدة خمس او سبع دقائق ترفع بعدها بملعقة متعددة الثقوب وتترك جانباً.

يقشر البصل والجزر ويقطعان الى قطع مستطيلة رقيقة. يفرم البقدونس ناعماً. يقشر الثوم ويهرس. يضاف الكل الى السلطعون ثم تضاف صلصة الطماطم مع الصعتر والغار واربع كؤوس من الماء. يترك الخليط على نار خفيفة مدة ربع ساعة وينثر عليه الملح والبهار. يرفع الحساء عن النار. ترفع منه قطع السلطعون، تقشر وتقطع الى مكعبات وتترك جانباً.

يهرس خليط الخضر. يضاف الى الحساء ويترك على النار مدة ثلث ساعة. يخفق صفار البيض مع القشدة ثم يصفّى الحساء ويصب تدريجاً فوق مزيج البيض والقشدة مع الخفق المستمر بشوكة. تضاف اليه قطع السلطعون ويقدّم ساخناً.

يمكن الاستعاضة عن الماء بكأسين من اللبن وكأسين من الماء.

كريم دو فولاي

Crème De Volaille

حساء الدقيق مع القشدة الطازجة. يزيّن بالبقدونس ويقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف دجاجة
- خمس كؤوس من الماء
- حبتان من الجزر مقشرتان ومقطعتان
- كاسان من اللبن (الحليب)
- ثلاث حبات من كبش القرنفل
- ثلاثة ضلوع من البقدونس
- حبتان من البصل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة او السمن النباتي
- نصف كأس من القشدة الطازجة (كريم فريش)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يسلق نصف الدجاجة. ينزع اللحم ويحتفظ بالعظام.

تُغمر عظام الدجاج بالماء مع الجزر والبصلة والملح والبهار على نار قوية حتى تغلي. تخفف النار ويتابع الغلي مدة ساعة. يصفّى المرق ويحفظ جانباً.

يُغلى اللبن مع البقدونس المفروم واكباش القرنفل المغروزة بالبصلة. ترفع البصلة من اللبن.

تذوّب الزبدة على نـار خفيفة ويقلّب فيهـا الدقيق حتى يمتص كامل الزبدة. يصب اللبن بالتدريج ويتابع التحريك حتى تثخن الصلصة فيضاف اليها مرق الـدجاج المصفّى بالتدريج أيضاً ويترك الكل حتى يغلي. يضاف اليه لحم الدجاج المقطّع ناعماً والملح والبهار والقشدة الطازجة.

يقلّب الحساء ويصب في طبق عميق ويزيّن بـالبقدونس المفروم.

بوتاج روستيك

Potage Rustique

حساء الفاصولياء والعدس مع صفار البيض، يقدم ساخناً ومزيناً بالخبز المقلي.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعتان، (مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة).

المقادير

- ربع كيلوغرام من الفاصولياء البيضاء أو علبة من الفاصولياء
- ربع كيلوغرام من العدس أو علبة من العدس
- صفار بيضة
- ست كؤوس من الماء
- ست قطع من الخبز مقلية بالزبدة
- بهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الملح الخشن

التحضير

ينقع العدس والفاصولياء في الماء البارد كلّ على حدة مدة اثنتي عشرة ساعة. تصفى الحبوب وتوضع في وعاء وتضاف اليها ست كؤوس من الماء البارد مع ملعقتين كبيرتين من الملح الخشن والبهار. يترك الحساء يغلي على النار مدة نصف ساعة مع التحريك المستمر الى ان تنضج الحبوب.

يوضع صفار البيض في طبق عميق ويصبّ فوقه الحساء تدريجاً مع التحريك المستمر بملعقة خشبية.

يُقدّم الحساء مزيناً بقطع الخبز المقلية بالزبدة.

العدس عنصر أساسي في الأطعمة وقيمته الغذائية مهمة. يطهى العدس مع البرغل أو الأرز، في الأكلة الشعبية المسمّاة «مجدرة» أو «مدردرة». يحتوي على مقادير من البروتيين تكاد تُغني عن تناول اللحوم.



سوب اوشو

Soupe Aux Choux

حساء الملفوف مع البطاطا. يؤكل الى جانب الخبز الافرنجي المحمّص.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- حبة من الملفوف صغيرة الحجم
- اربع حبات من البطاطا
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- كأس من اللبن (الحليب)
- صفار بيضتين
- مكعب من مرق الطيور
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ست كؤوس من الماء
- ملعقة كبيرة من الثوم الاخضر المفروم

التحضير

تسلق البطاطا في ماء مملّح مدة عشرين دقيقة. تنزع اوراق الملفوف الخارجية. تقطع الاوراق الاخرى الى اربعة اقسام. تغطّس الاقسام في ماء مملح مغلي حتى تطرى. ترفع من الماء وتصفّى وتقطّع طولياً الى شرائح رقيقة. تذوّب الزبدة في وعاء. تقلى فيها شرائح الملفوف حتى تذبل. يصب فوقها الماء ومكعب المرق. يضاف البهار بحسب الرغبة. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة اربعين دقيقة على نار خفيفة.

تهرس البطاطا بشوكة. يصب فوقها اللبن ويخلط الكل جيداً.

ينزع الغطاء عن الوعاء. يضاف اليه مزيج البطاطا ثم صفار البيض ويتابع الطهو على النار مدة خمس دقائق مع الاستمرار في التحريك.

يصب الحساء في طبق عميق. يوزّع البقدونس على سطحه ثم الثوم ويقدّم ساخناً.

اومليت او طون

Omelette Au Thon

عجة بسمك الطون والانشوجة والبقدونس، تقدم الى جانب السلطة والزيتون .

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- ثماني بيضات
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- كأس من الطون المصفى من الزيت
- قطعتان من سمك الانشوجة
- فص من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار

التحضير

يقشر فص الثوم ويقطع الى شرائح رقيقة. يقطع سمك الانشوجة الى شرائح رقيقة.

يخفق البيض في وعاء عميق مع الملح والبهار والبقدونس والثوم والطون وسمك الانشوجة.

يسخن الزيت في مقلاة، يصب فيه المزيج ويترك على نار خفيفة مدة خمس دقائق حتى يحمرّ ثم تقلب العجة وتحمّر من الجهة الثانية مدة خمس دقائق اخرى.

تقدّم العجة ساخنة.





اومليت او فروماج

Omelette Aux Fromages

عجة بالجبن، من الاطباق الفرنسية المقبّلة. تقدم مع الخيار والطماطم والزيتون.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ست دقائق.

المقادير

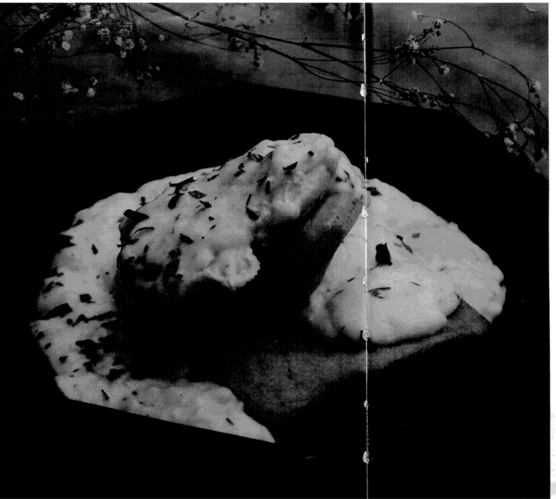
- تسع بيضات
- ملعقتان كبيرتان ونصف من الزبدة
- ربع كأس من الماء
- نصف كأس من جبن «غرويير» المبشور
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يخفق البيض مع الملح والبهار والماء ثم يضاف الجبن المبشور ويخلط الكل جيداً.

تسخن الزبدة في مقلاة يصب فيها البيض المخفوق وتجمع اطرافه نحو الوسط بملعقة خشبية او فرشاة. تترك العجة على النار حتى تتماسك من دون أن تجمد ثم تقلب في طبق وتلّف بشكل اسطواني.

يستحسن تزيين العجة بقليل من الجبن المبشور عند التقديم.



بار لو دوك

Bar-Le-Duc

بيض مسلوق من دون قشره. يقدّم مع صلصة الطرخون والخبز المحمص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- اربع كؤوس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- خمس بيضات
- نصف ملعقة صغيرة من الملح

مقادير الصلصة

- كاس من اللبن (الحليب)
- صفار بيضة
- ملعقة متوسطة من الزبدة
- ملعقة متوسطة من دقيق الذرة
- كاس من القشدة الطازجة (كريم فريش)
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ملح وبهار ابيض بحسب الرغبة
- رشة من مسحوق جوز الطيب
- نصف ملعقة صغيرة من الطرخون الجاف
- خمسة قلوب من الأرضي شوكي المعلّبة
- خمس شرائح من الخبز المحمّص

التحضير

يغلى الماء في وعاء ضيّق ومرتفع. يضاف اليه الخل. تكسر كل بيضة في مغرفة الحساء العميقة. تدخل الى الوعاء وتترك فيه مدة خمس دقائق حتى يجمد البياض حول الصفار.

يمزج اللبن مع صفار البيضة والزبدة ودقيق الذرة ويوضع الكل على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى يغلي المزيج. تضاف اليه القشدة الطازجة والملح وعصير الليمون والبهار ورشة جوز الطيب والطرخون. تقلّب الصلصة حتى تثخن وتتماسك.

تسخن قلوب الارضي الشوكي في ماء.

يوضع فوق كل قطعة من الخبز قلب من الارضي شوكي وترتب فوقه بيضة مسلوقة. تغطّى بقليل من الصلصة المحضرة وتقدّم.

اوف ا لاي

Œuf A L'ail

صلصة عجينة الانشوجة بالثوم والخل والزيت والكبر. تقدم مزينة بشرائح البيض مع الخبز المحمص المدهون بالزبدة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- ست بيضات
- عشرة فصوص من الثوم
- كاس من عجينة الانشوجة (انشوا)
- رشة من البهار
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة كبيرة من الخل
- نصف كاس من الكبر

التحضير

يُسلق البيض جيداً في الماء المملّح. يرفع عن النار ويترك جانباً. يقشر الثوم ويغمر بالماء ويُسلق مدة عشر دقائق ثم يصفى ويهرس. تضاف اليه عجينة الانشوجة. يحرّك الكل حتى يمتزج. يضاف الكَبَر الى المزيج ثم الزيت والخل والبهار. يحرك ويصبّ في طبق التقديم.

يقطع البيض المسلوق الى شرائح توزّع على سطح الطبق. يقدم بارداً.

بيبيراد باسكيز

Piperade Basquaise

طبق من العجة مع الخضر المنوّعة. تتبّل بالملح والبهار وتقدّم ساخنةً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- عشر بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- حبتان من البصل مفرومتان فرماً ناعماً
- حبتان من الفليفلة
- فصان من الثوم مدقوقان
- حزمة من الاعشاب المنوّعة
- خمس شرائح من لحم البقر المجفّف
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يقطع البصل والفليفلة الى شرائح رقيقة. تقشر الطماطم وينزع بزرها ثم تقطع الى قطع صغيرة.

يسخن الزيت على نار متوسطة ويقلى فيه البصل والفليفلة عدة دقائق حتى يذبلا. تضاف الطماطم المقطّعة والثوم المدقوق وحزمة الاعشاب. يملّح الخليط ويبهّر ويقلّب حتى يتبخّر السائل ثم ترفع حزمة الاعشاب.

يخفق البيض مع الملح والبهار. تذوّب الزبدة على نار خفيفة ويقلى فيها البيض ويقلب باستمرار حتى ينضج.

يضاف خليط الخضر الى البيض ويتابع القلي لدقائق.

تصبّ العجّة في طبق ساخن وتوزّع على سطحها شرائح اللحم وتقدّم ساخنة.

يعتبر البيض احد أغنى العناصر الغذائية الطبيعية بالفيتامين «د». يتناوله الانسان في مختلف مراحل حياته. وبسبب غنى البيض بالاملاح المعدنية وفقره بالوحدات الحرارية، يُنصح به من يتّبع نظاماً خاصاً لتخفيض وزنه، شرط ألّا يتناوله مع الجبن والقشدة والسكر.

اومليت او شـو

Omelette Aux Choux

طبق من العجة بأوراق الملفوف. سريع التحضير يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **نصف ملفوفة**
- **ثلاث بيضات**
- **ملعقة متوسطة من البصل المبشور**
- **نصف كأس من اللبن (الحليب)**
- **ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر**
- **نصف كأس من زيت الزيتون**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

تنزع أوراق الملفوفة وتغسل. تزال عروقها وتفرم ناعماً. تسلق في الماء المغلي مدة عشر دقائق حتى تذبل.

يخفق البيض مع الملح والبهار. يضاف اليه ورق الملفوف والبصل والدقيق واللبن والباكينغ باودر. يخلط الكل جيداً. يسخن الزيت في مقلاة. تحمّر فيه أقراص العجة من الطرفين. يوضع مقدار ملعقة من الخليط لكل قرص.



اومليت او زونيون

Omelette Aux Oignons

طبق من العجة بالزيتون والجبن المطحون. تقدّم الى جانب الخيار والطماطم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- بصلتان مفرومتان
- أربع بيضات
- ملعقة كبيرة من الجبن المطحون
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- نصف مكعب من مرق اللحم
- ربع كأس من الماء
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يخفق البيض ويضاف اليه الجبن والملح والبهار. يخلط الكل جيداً. يذوّب نصف مكعب من المرق في قليل من الماء.

يقلى البصل بالزبدة حتى يذبل. يضاف اليه الماء ويترك الخليط على نار خفيفة مدة ربع ساعة.

يضاف خليط البصل المطهو الى خليط البيض والجبن. يقلّب الخليطان جيداً حتى يتجانسا.

يسخن الزيت في مقلاة كبيرة. يقلى فيه قرص العجة. يقلّب حتى يحمرّ من الجهتين.



جراتان دوف

Gratin D'Œuf

جراتان بالبيض والجبن والقشدة. يزيّن بصفار البيض المهروس ويقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- عشر بيضات
- كأسان من القشدة (كريما خاصة بالطبخ)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ربع كيلوغرام من الجبن المطحون (ايمنتال)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يُسلق البيض مدة عشر دقائق. يوضع تحت الماء البارد ويقشّر.

تضاف القشدة تدريجاً الى الجبن المطحون ثم يقلّب الخليط حتى يتماسك. ينثر الملح والبهار.

يحتفظ بصفار بيضة ويقطع باقي البيض المسلوق ناعماً. يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة. يوزّع فيه نصف كمية البيض المقطّع ويغطى بنصف كمية خليط الجبن والقشدة. يوضع البيض المقطع الباقي ويغطى بما تبقى من خليط الجبن.

يدخل الطبق الى فرن ساخن مدة ثلث ساعة. يهرس الصفار المحتفظ به ويوزّع على السطح.

اومليت او شامبينيون

Omelette Aux Champignons

عجة بالفطر، من المقبلات الفرنسية المشهية. تقدّم الى جانب السلطة والزيتون.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- ثماني بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ربع كيلوغرام من الفطر
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

ينظّف الفطر جيداً ثم يقطّع الى شرائح رقيقة. يذوّب نصف مقدار الزبدة في مقلاة ويقلى فيه الفطر مدة عشر دقائق حتى يحمرّ ثم يرفع ويحتفظ به في مكان دافىء.

يذوّب ما تبقّى من الزبدة في المقلاة. يخفق البيض مع الملح والبهار ويصب في المقلاة. تترك العجة على النار حتى تحمرّ من الجهتين ثم تقلب في طبق ويوزع عليها الفطر. تلفّ بشكل اسطواني وتزيّن بحبة من الفطر مقطعة على شكل وردة.



الفطر، خلافاً لأكثر الخضر، غني بالمواد الآزوتية ويمكن ان يعوّض جزئياً عن اللحم. يحتوي الفطر على فيتامينات وأملاح معدنية، الا ان استهلاكه يحتم التنبُّه الى أمرين مهمين: الأول كون بعض أنواع الفطر سام الى درجة مميتة، على الرغم مَن تقدّم الطب والعلاجات الحديثة. الأمر الثاني عدم امكان التمييز بين السيء من الفطر والحسن. لذلك يقضي التعامل مع الفطر الحذر الشديد والخبرة الطويلة.

ستيك او زوليف

Steak Aux Olives

شرائح من اللحم مقلية مع البصل والزيتون. تقدّم الى جانب البطاطا المقلية والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- خمس قطع من لحم العجل او البقر (فيليه) تزن كل قطعة ١٥٠ غراماً
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ربع كيلوغرام من الطماطم المقشرة والمقطّعة
- بصلة مفرومة ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- كأس من الزيتون المحشو بالفليفلة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الريحان الجاف (بازليكو)
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ربع ملعقة صغيرة من السكر
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يُسخّن الزيت في مقلاة ذات قعر سميك. تُحمّر فيها قطع الفيليه مدة نصف دقيقة من كل جهة على نار قوية.

تُخفف النار ويُتابَع قلي الفيليه ثلاث دقائق لكل جهة.

تُرفع الفيليه عن النار، توضع في طبق التقديم وتُحفظ في مكان دافىء.

يُقلى البصل بالزيت المتبقي من اللحم حتى يذبل. يُضاف اليه الثوم والطماطم والريحان، يُترك الكل مدة خمس دقائق. يُضاف الملح والبهار والخل والسكر وأخيراً الزيتون مع متابعة الطهو مدة خمس دقائق أخرى.

ترفع الصلصة عن النار ويُضاف اليها البقدونس. يُقلّب الكل جيداً ويُصب فوق الفيليه.

يُقدّم الطبق ساخناً.

انتركوت الا نيسواز

Entrecôte A La Niçoise

لحم بمزيج عجينة سمك الانشوجة والزيتون. من الاطباق الفرنسية المميّزة. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم البقر (ضلع)
- كأس من عجينة سمك الانشوجة (انشوا)
- ربع كأس من الخل الابيض
- اربع وعشرون حبة من الزيتون الاسود الخالي من النوى
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- بهار بحسب الرغبة

التحضير

تُقسم قطعة اللحم الى قسمين. تُذوَّب الزبدة في مقلاة، تُقلَّب فيها قطعتا اللحم مدة خمس دقائق من كل جهة ثم تُرفع وتُترك في مكان دافىء. يُصبّ الخلّ في مقلاةٍ اخرى. تضاف اليه عجينة السمك. يُحرَّك الكل على نار خفيفة حتى يمتزج. يضاف الزيتون ويُحرَّك الخليط ثم يُصبّ فوق اللحم.

يُنثر البهار ويُقدَّم الطبق ساخناً.



ستيك تارتار

Steak Tartare

لحم مفروم مع صفار البيض والتوابل والصلصات الحرّيفة والحلوة. يوزع حوله كبيس الخيار والبصل وشرائح الأنشوجة ويقدّم.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلو غرام من لحم العجل الطازج المفروم
- صفار بيضتين طازجتين
- بصلة مفرومة ناعماً
- ربع كأس من الكَبَر (كابري)
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- بضع حبات من مخلل الخيار والبصل
- ليمونة حامضة مقطّعة
- علبة من سمك الانشوجة (انشوا)
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- بضع حبات من الزيتون
- صلصة تباسكو الحرّيفة (الحرّة)
- صلصة ورشستر
- صلصة خردل
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يضاف الى اللحم المفروم الملح والبهار والصلصات الحرّيفة والحلوة وتخلط جيداً.

يوضع اللحم في طبق التقديم. تشكل حفرتان يوضع فيهما صفار البيض في قشرة البيضة.

يوزع حول اللحم كبيس الخيار والبصل وشرائح الأنشوجة المحشوة بالكبَر والبصل والصلصات.

فوندو بورجينيون

Fondue Bourguignonne

مكعبات من اللحم مقلية بالزيت الساخن. تقدّم مع صلصات من نوع الكاتشاب والخردل والمايونيز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم البقر (فيليه ـ فخذ)
- اربع كؤوس من زيت الذرة
- سبعة انواع من الصلصات
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يملأ وعاء خاص «بالفوندو» بالزيت ويوضع في وسط المائدة. ينزع الدهن عن اللحم. يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة بطول ثلاثة سنتمترات (يجب عدم تقطيعه في وقت مسبق). يملح ويبهر.

يسخن الزيت وتعيّر النار تحت الوعاء بحيث يبقى الزيت ساخناً من دون ان يسود لونه.

تغطس قطعة اللحم في الزيت بشوكة خاصة حتى يصير لونها بنياً من الخارج وزهرياً من الداخل. تؤكل الـ «فوندو» مع المخلّل والبقدونس المفروم والزيتون الاسباني والصلصات على انواعها كالخردل والمايونيز والتارتار والكاتشاب والتزينجاريلا.

بوف بورجينيون

Bœuf Bourguignon

طبق من اللحم والفطر. يطهى بالخل. يضفي عليه الصعتر والغار طعماً مميّزاً. يقدّم مع البطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات ونصف.

المقادير

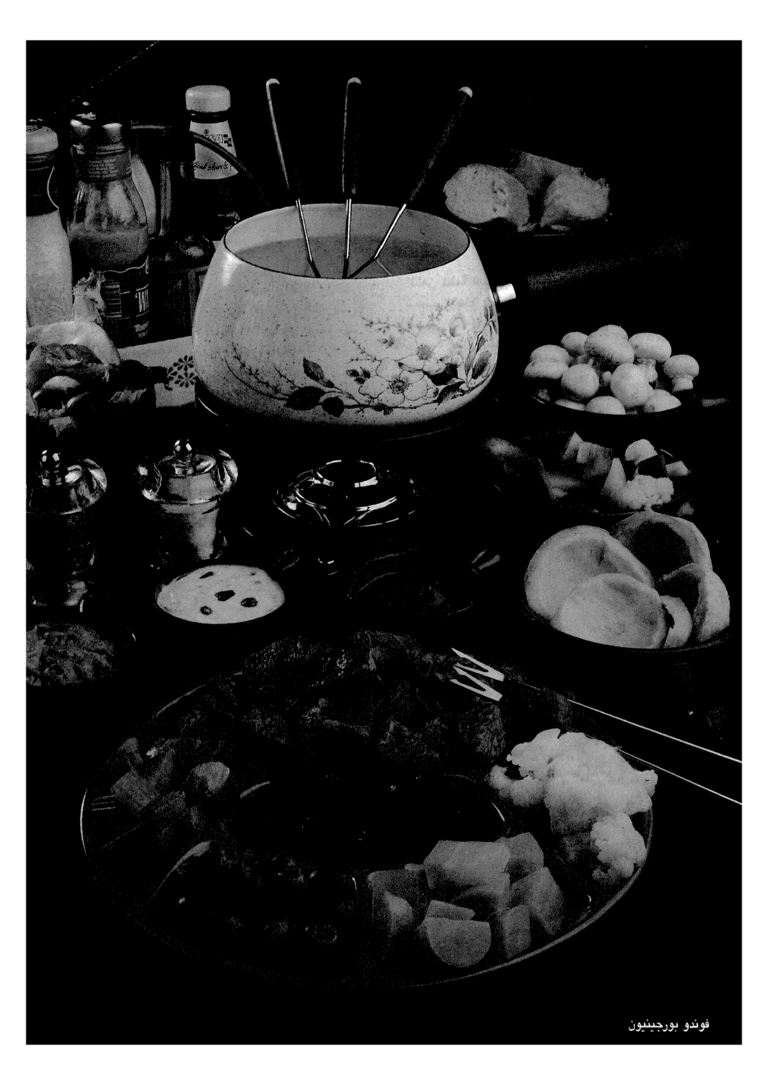
- ربع كيلوغرام من لحم صدر البقر
- كيلوغرام ونصف من لحم فخذ البقر مقطع
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- خمس عشرة بصلة صغيرة
- كأسان من مرق اللحم
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- كأسان من عصير الخل الاحمر
- ربع كيلوغرام من الفطر
- حزمة من الأعشاب المنوعة (بقدونس، صعتر، ورق غار)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يقطع لحم الفخذ الى مكعبات متوسطة الحجم.

تذوّب الزبدة ويقلى فيها البصل المقشر ولحم الصدر المقطع الى قطع صغيرة حتى يحمرّ اللحم ويذبل البصل. يرفع الكل بملعقة متعددة الثقوب. تقلى في الوعاء نفسه قطع الفخذ وتقلّب على نار خفيفة حتى يحمرّ لونها. يضاف الدقيق ويحرّك باستمرار حتى يحمرّ. يصبّ مرق اللحم الساخن ويعاد وضع البصل وقطع اللحم والخل والملح والبهار وحزمة الأعشاب. يغمر الكل بالماء. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ساعتين ونصف. يضاف الفطر المنظّف ويتابع الطهو مدة نصف ساعة اضافية. ترفع حزمة الأعشاب. يصبّ اللحم في طبق مع صلصته. يقدّم الطبق ساخناً.

الصعتر أحد اهم الأغذية الصباحية، وهو على نوعين: المزروع والبرّي. ينبت الأول بكثرة في منطقة البحر الأبيض المتوسط، اما الثاني فيوجد في المناطق الجبلية. يُستعمل كدواء لالتهابات الشعب التنفسية والصداع واضطرابات المعدة واحتقانات الكبد، وينصح به لتهدئة الأعصاب المرهقة.



فوندو بورجينيون

شـاتوبريـيان

Chateaubriand

طبق من لحم البقر (فيليه). يقدّم مع الخضر المسلوقة ومع صلصة «بيارنيز».

عدد الاشخاص: اثنـان، مدة التحضيـر: خمس دقائق. مـدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **قطعة من لحم البقر (فيليه) تزن اربعماية غرام**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً**

التحضير

تدهن قطعة اللحم بالزيت وتترك مدة ساعة.

تـذوّب الزبـدة في مقلاة سميكـة القعر. تحمّـر فيهـا قطعـة اللحم على نار قوية من كلا الجهتين ثم تُخفّف النار ويتابَع القلي مدة سبع دقائق لكل جهة. تُملَّح وتُبهَّر. تُطفـأ النار وتغطّى قطعـة اللحم مدة خمس دقـائق كي لا تجفّ من الداخل.

تقدّم مع الخضر المسلوقة بالزبـدة والماء (بـازلاء، جزر، هليون، فاصولياء...) وتزيّن بالبقدونس المفروم.



كوت دو بوف الا موال

Côte De Bœuf A La Moelle

قطعة من صدر البقر مع الفطر. تزين بالبقدونس قبل تقديمها.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وخمس دقائق.

المقادير

- قطعة من صدر البقر
- قطعة من العظم تحوي نخاعاً
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- كيلوغرام من الفطر
- عصير ليمونة حامضة
- فصان من الثوم مقطعان
- نصف كيلوغرام من البصل الابيض صغير الحجم
- خمس ورقات من الخس
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ورقة من الغار
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تشق قطعة اللحم عدة شقوق صغيرة. تدهن بالزيت. تحشى الشقوق بقطع الثوم. تشوى على المشواة مدة عشرين دقيقة من كل جهة. ينظف الفطر، يغسل ويجفف، ثم تقطع كل حبة طولياً الى اربعة اقسام. يقشر البصل.

يخرج النخاع من العظم. يقطع الى دوائر تغطس في الوعاء الحاوي ماء مملحاً مغلياً. يرفع الوعاء عن النار وتترك دوائر النخاع فيه.

تذوّب الزبدة مع ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة. يقلى فيها البصل والفطر حتى يصير لونهما ذهبياً مع الاستمرار في التحريك. يصب فوقهما عصير الليمون وتضاف ورقة الغار مع الملح والبهار. تغطى المقلاة ويتابع الطهو مدة ربع ساعة حتى يتم النضج.

يضاف الملح والبهار الى اللحم عندما ينضج. ترتب اوراق الخس في طبق للتقديم مستطيل الشكل. يوضع فوقها اللحم. توزع دوائر النخاع عليه. يرتب خليط الفطر حول اللحم. ينثر البقدونس على سطحه ويقدم.

فوفيليه او شامبينيون

Faux Filet Aux Champignons

طبق من شرائح لحم العجل مع الفطر والارضي شوكي والبصل. توزّع حوله البطاطا المهروسة ويقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- خمس قطع كبيرة من شرائح لحم العجل (ستيك)
- ربع كيلوغرام من الفطر
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- بيضتان
- كاس من اللبن (الحليب)
- ثلاث حبات من الأرضي شوكي
- بصلة مفرومة ناعماً
- نصف كيلوغرام من البطاطا
- كاس من القشدة
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة (بابريكا)
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- ليمونة حامضة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تُغسل البطاطا. تُسلق بالماء المُملّح، تُقشّر وتُطحن بمطحنة.

تُذوّب نصف كمية الزبدة وتُضاف اليها البطاطا المطحونة واللبن. يُحرّك المزيج بملعقة خشبية حتى يسمك. يُرفع عن النار ويضاف الملح والبهار وجوز الطيب والبيضتان.

تُنظّف حبات الأرضي شوكي من الأوراق الخارجية. يُزال الوبر وتُحفظ في الماء المضاف اليه عصير الليمون حتى لا يَسْوَدّ لونها. يُنظّف الفطر ويُقطّع الى شرائح طوليّة.

يُزال القسم الدهني من قطع اللحم. تُحمّر في مقلاة مع ملعقة صغيرة من الزبدة. ثم تُرفع وتُحفظ في مكان دافىء. يُضاف ما تبقى من الزبدة ويوضع فيه البصل والأرضي شوكي المقطّعة والفطر. يُترك الكل على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة.

تُرفع الخضر من المرق، تُضاف القشدة والبابريكا، تُقلّب حتى تسمك الصلصة.

تُرتّب قطع اللحم في طبق خاص بالفرن. تُوزّع البطاطا المسلوقة (البوريه) على الجوانب. يوضع الفطر والأرضي شوكي والبصل فوق اللحم والبطاطا. تُصب الصلصة. يُدخل الطبق الى فرن تبلغ حرارته ١٨٠ درجة مئوية مدة ربع ساعة.

تورندو او بوافرون

Tournedos Aux Poivrons

شرائح من اللحم بالطماطم والفليفلة. من الاطباق الفرنسية الرئيسية. تقدّم الى جانب المقبلات.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

○ كيلوغرام وربع كيلوغرام من لحم البقر (فيليه)	○ حبتان من البصل
○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي	○ ثلاث حبات من الفليفلة الحمراء او الخضراء الحريفة
○ فص من الثوم	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم	○ ملح وبهار اسود بحسب الرغبة

التحضير

تسقط الطماطم في الماء المغلي مدة نصف دقيقة. ترفع وتقشر ثم تقطع الى مكعبات صغيرة. يقشر الثوم ويقطع الى شرائح رقيقة. تقسّم الفليفلة الى انصاف. تنزع اعناقها وبزرها. تقطع الى شرائح رقيقة.

يقطّع اللحم والبصل الى شرائح رقيقة. يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل ويقلّب مدة عشر دقائق. تضاف الطماطم ويطهى الخليط على نار خفيفة مدة خمس دقائق. تضاف الفليفلة والملح والبهار والثوم. يحرّك الكل ويترك على النار مدة ثلث ساعة.

تذوّب الزبدة في مقلاة اخرى وتقلى فيها شرائح اللحم على نار قوية مدة ثلاث دقائق. يصبّ فوقها خليط الطماطم المحضر ويتابع الطهو مدة دقيقتين اضافيتين.

يقدّم الطبق ساخناً.

ستيك او بوافر

Steak Au Poivre

من اشهى المأكولات الفرنسية. تؤكل في معظم بلدان العالم الى جانب صلصة الخردل.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ خمس شرائح من لحم العجل (فيليه) تزن الواحدة مئة وخمسين غراماً	○ اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الفلفل الاسود	○ ملعقة صغيرة من الدقيق
	○ ملح بحسب الرغبة
	○ كاس من القشدة

التحضير

تُنقى شرائح الفيليه لتحضير هذا الطبق من نهاية قطعة لحم الفيليه بحيث تكون سماكة كل قطعة مقدار أصبعين.

تُدق حبات الفلفل بمطرقة اللحم بحيث تُطحن طحناً خشناً.

يُدق لحم الفيليه قليلاً ويوضع فوق الفلفل الأسود. يُضغط عليه حتى يلتصق بالفلفل.

تُسخن الزبدة على نار قوية من دون أن تحترق. يُحمّر فيها لحم الفيليه نصف دقيقة من كل جهة. تُخفّف النار ويُتابع القلي مدة خمس دقائق من الجهتين حتى تصير شرائح لحم الفيليه زهرية من الداخل وناضجة من الخارج. ترتب في طبق التقديم وتُحفظ في مكان ساخن.

يُضاف الدقيق الى القشدة، يُحرك حتى يمتزج جيداً ويُصب الكل فوق الزبدة المتبقية.

يُقلّب المزيج بملعقة خشبية حتى يسخن.

تُصب الصلصة فوق شرائح اللحم ويمكن أن تُضاف اليها ملعقة صغيرة من صلصة الخردل.



ستيك او بوافر



بوف الامود

Bœuf A La Mode

طبق من اللحم والكوارع والجزر. يكسبه الصعتر والغار نكهة لذيذة. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات وربع.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم البقر
- ربع كيلوغرام من الدهن
- كارع عجل منظّف
- كيلوغرام من الجزر المقطّع طولياً
- كأس من مرق اللحم
- كأسان من عصير العنب الأحمر المزّ
- بصلة
- حزمة من الأعشاب المنوّعة (بقدونس، صعتر، غار)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يرتّب الدهن في قعر وعاء الضغط. يوضع اللحم مع الجزر والبصل والكارع. يضاف المرق وعصير العنب وحزمة الأعشاب والملح والبهار ويغطى الوعاء. يوضع على نار متوسطة مدة عشر دقائق ثم تخفّف النار ويتابع الطهو مدة ثلاث ساعات.

يرفع اللحم ويقطع الى شرائح. ترفع حزمة الأعشاب. يصبّ الخليط في طبق خاص وترتّب فوقه شرائح اللحم.

يقدم ساخناً.

يلقّب الجزر بملك الخضر لأنه غنيّ بمواد مغذية واخرى واقية وثالثة مداوية. يحتوي الجزر على الماء بنسبة ٨٨٪ من وزنه وعلى نسب من مواد أخرى هي: ٠،٠٦٪ هوليات، و٠،٣٪ دهون، و٩٪ سكريات.

بوف ان دوب

Bœuf En Daube

شرائح من لحم فخذ العجل مع البقدونس والغار والجزر والصعتر البري. تقدّم ساخنة الى جانب الأطباق المقبّلة أو السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات ونصف.

المقادير

- **كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم فخذ العجل**
- **قدم عجل**
- **كيلوغرام من الجزر المبشور**
- **بصلتان**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **كأس ونصف من الماء الساخن**
- **نصف كأس من الخل الاحمر**
- **كأس من مرق اللحم**
- **ورقتان من الغار**
- **خمسة عروق من البقدونس**
- **ملعقة صغيرة من الصعتر البري**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يُذوّب السمن في وعاء على نار خفيفة وتُقلى فيه قطعة اللحم من جوانبها كلها. تضاف قدم العجل والجزر المقطع طولياً والبصل المقشر والملح والبهار والصعتر وورق الغار والبقدونس. يُصبّ الماء والخل ومرق اللحم. يُغطى الوعاء باحكام.

يوضع على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان. تُخفّف النار ويُتابع الطهو مدة ثلاث ساعات. يُقطّع اللحم الى شرائح. يوزّع الجزر حولها ويصب المرق بعد رفع ورق الغار. يُقدّم ساخناً. أما قدم العجل فتقدم كطبق مقبلات بعد تتبيلها بالملح والثوم المدقوق والخل والزيت.



طبق فرنسي شهير. يتميّز بطريقة خاصة في التحضير. يكسبه قدم العجل نكهة مميّزة.

بيفتيك اليستراجون

Biftecks A L'Estragon

شرائح لحم الفخذ بصلصة الطرخون. يضاف اليها الخردل والقشدة وتقدّم على الفور.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- حزمة كبيرة من الطرخون الأخضر او ملعقتان كبيرتان من الطرخون المجفّف
- ملعقة كبيرة من الخل الأبيض
- نصف كاس من الماء الساخن
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- خمس قطع من شرائح اللحم السميكة المأخوذة من الفخذ
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الخردل
- ملعقتان كبيرتان من القشدة

التحضير

تُغسل اوراق الطرخون وتفرم ناعماً. توضع مع الخل والماء وقليل من الملح والبهار على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان. ترفع عن النار وتصبّ فوق شرائح اللحم. تترك منقوعة مدة عشر دقائق.

تذوّب الزبدة على نار قوية، تحمّر فيها شرائح اللحم مدة ثلاث دقائق من كلا الجهتين ثم تُرفع وتُحفظ في مكان دافىء.

تصب صلصة الطرخون فوق الزبدة المتبقية في المقلاة. تُحرك بملعقة خشبية على نار متوسطة مدة ثلاث دقائق.

تُضاف القشدة والخردل. تُحرّك الصلصة باستمرار وقوة حتى تمتزج المحتويات جيداً. تُصب فوق شرائح اللحم وتُقدَّم على الفور.

بوف ان جوليه

Bœuf En Gelée

لحم بقر مع الدهن والفلفل والجزر. من الأطباق التي تميّز المطبخ الفرنسي. يقدّم مزيناً بقطع الجيلاتين وانواع المخللات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهـو: ساعتان ونصف.

المقادير

- كيلوغرام ونصف من لحم البقر
- عظمة عجل
- قدم عجل مقطوعة طولياً الى جزئين
- قطعتان من الدهن بوزن مئة وخمسين غرّاماً
- كيلوغرام من الجزر المبشور
- اثنتا عشرة حبة من البصل الصغير
- حزمة من الأعشاب المعطّرة (بقدونس، صعتر، ورق غار، قصعين)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- سبع حبات من الفلفل الأسود
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يُقطّع الجزر الى دوائر ويُقشّر البصل.

تذوب الزبدة في وعاء على نار متوسطة. تقلى فيها قطعة اللحم من جوانبها كافة مدة سبع دقائق.

تضاف قدم العجل والعظمة والأعشاب العَطِرة والـدهن والملح والبهار وحبات الفلفل ويُغمر الكل بالماء.

يُغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان، تُخفّف النار ويتابع الغليان مدة ساعتين.

يضاف البصل والجزر ويطهى مدة ساعة اضافية حتى ينضج اللحم مع اضافة بعض التوابل اذا لزم الأمر. يرفع الوعاء عن النار ويترك حتى يبرد مدة ساعة. يـرفع المـرق والقدم والعظم ويقطّـع اللحم الى شرائـح متساوية.

يصفُّ الجزر في قعر قالب حلوى مستطيل وعلى جوانبه وترتّب قطع اللحم فيه. يصب المرق المصفى فـوقها بحيث يدخل الى الثقوب كلها. يغطى الوعاء بـاحكام ويـوضع في الثلاجة مدة ثماني ساعات.

يُصبّ ما تبقى من المرق في طبق عميق ويوضع في الثلاجة حتى يجمد ثم يُقطّع الى قطع صغيرة. يُقلّب قالب اللحم في طبق التقديم ويزيّن بقطع الجيلاتين وأنواع المخللات.



بفتيك الإستراجون

كوت دو فوان بابيـيوت

Côtes De Veau En Papillotes

قطع من ضلع البقر بصلصة الطماطم والفطر واللحم المجفّف والبقدونس. تقدّم مع البطاطا المشوية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- ست قطع من ضلع البقر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاثة أرباع كاس من الفطر
- ثلاث حبات من الطماطم
- شريحة رقيقة من لحم البقر مجففة
- ملعقة كبيرة من الخل الأبيض
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

ينظف الفطر ويقطع الى شـرائح طـولية رقيقـة. تسقّط الطماطم في الماء المغلي مدة خمس دقائق. ترفع، تقشر وتقطع. يقطع اللحم المجفّف الى مكعبات صغيرة.

تذوّب الزبدة في وعاء. يقلّب فيها الفطر مدة ثلاث دقائق، تضاف اليه الطماطم واللحم المجفّف والخل والملـح والبهار الأسود. يترك الخليط يغلي على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

تفرك قطع الضلع بالملح والبهار. تسخن ملعقتان كبيرتان من الزيت في مقلاة.تقلب فيه القطع مدة ست دقائق من كل جهة.

تدهن ست قطع من ورق الmنيوم بالزيت المتبقي. ترتب قطع الضلع في وسطهـا وتوزع عليهـا الصلصة المحضـرة والبقدونس المفروم وتغلّف بالأوراق.

ترتب في صينية وتدخل الى فرن حار مدة ربع ساعة. تفتح الأوراق ويقدم اللحم ساخناً ملفوفاً بالورق.

روتي دو فو اورلوف

Rôti De Veau Orloff

شرائح من اللحم بصلصة الكريما والدقيق والفطر. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكليوغرام من لحم العجل (قطعة واحدة)
- نصف كيلوغرام من الفطر
- نصف كأس من الزبدة
- صفار بيضة
- ثلاثة أرباع كاس من الكريما الطازجة
- ملعقة صغيرة من الدقيق
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يتبّل اللحم بالملح والبهار ويوضع في صينية. يوزع عليه مقدار نصف كأس من الزبدة ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة ونصف. يرفع اللحم ويحتفظ بالصلصة.

ينظف الفطر ويغسل ثم يقطع الى شرائح طولية رقيقة. يذوّب ما تبقى من الزبدة في مقلاة. يقلى فيها الفطر مدة ربع ساعة ثم يرفع ويطحن بخلاط كهربائي.

يمزج الدقيق مع الكريما الطازجة ويضاف اليـه الفطر المطحون. يترك المزيج على نار خفيفة بضع دقائق ثم يرفع ويترك ليبرد. يضاف اليه صفار البيض والملح والبهار ويحرّك جيداً.

يقطع اللحم الى شرائح رقيقة. يدهن كل منها بالمـزيج المحضر من جهة واحدة. وترتّب الواحـدة تلو الأخـرى في صينية. تدخل الشرائـح الى فرن متـوسط الحرارة وتسقى بصلصة اللحم الباقية في الصينية الأخـرى ثم تترك حتى يصير لونها ذهبياً.

يقدم الطبق ساخناً.

بلانكيت دو فو

Blanquette De Veau

طبق رئيسي من اللحم بصلصة الخل والبصل والجزر وصفار البيض. يقدّم الى جانب الأرزّ.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير:** عشر دقائق، **مدة الطهو:** ساعتان وثلث.

المقادير

- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من لحم صدر البقر المقطع
- نصف كأس من الخل
- جزرة مقطّعة الى دوائر
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- حزمة من الأعشاب المنوّعة (بقدونس، صعتر، ورق غار...)
- صفار بيضة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يغمر اللحم بالماء ويضاف اليه الخل والجزر والبصل وحزمة الأعشاب والملح والبهار. يغلى الكل على النار وترفع الرغوة كلما ظهرت على سطح الماء. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعتين.

ترفع حزمة الأعشاب من الوعاء ثم يرفع اللحم ويترك جانباً.

تذوّب الزبدة في وعاء آخر على نار متوسطة ويقلّب فيها الدقيق بضع ثوان ويصبّ مرق اللحم تدريجاً ويحرك باستمرار حتى تتخن الصلصة. يعاد وضع اللحم في الوعاء مدة عشر دقائق.

يصبّ صفار البيض في طبق عميق ويوزّع عليه المرق تدريجاً مع التحريك المستمر. يضاف اليه خليط اللحم ويحرك جيداً.

يقدّم الطبق ساخناً.



ستيك اوليجوم

Steak Aux Légumes

شرائح من اللحم بالخضر المنوّعة والجبن والقشدة. تقـدّم ساخنة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

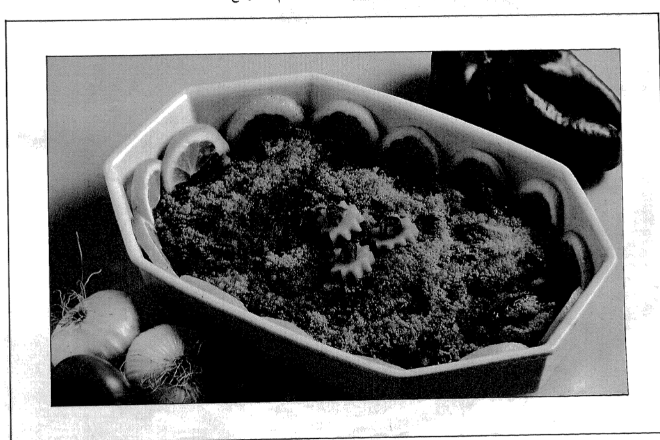
- كيلوغرام من شرائح اللحم
- نصف كيلوغرام من الجبن مطحون
- كيلوغرام من الطماطم
- ربع كيلوغرام من الفليفلة الخضراء مفروم ناعماً
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث بيضات
- ثلاث حبات من البصل مفرومة
- سبعة فصوص من الثوم
- سبع ملاعق كبيرة من الكعك المطحون
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من البهار (فلفل اسود)

التحضير

يُخفق البيض ويتبّـل بقليل من الملـح والبهـار. تغطس الشرائح بالبيض من كلا الجهتين ثم بالكعك المطحون، تقلى بنصف كمية الزبدة حتى تحمر. تقطع الطماطم الى قطـع متوسطة الحجم وينزع بزرها. يقلى البصـل بكمية الـزبدة المتبقية وتضاف اليه الفليفلة والثوم. يُترك الكلّ على النار مع التقليب مدة سبع دقائق. تضاف الطماطم المقطّعة مع الملح والبهار ويترك الوعاء مغطى على نار خفيفة حتى يتم النضـج.

ترتّب الشرائح في طبق خاص بالفرن وينثر عليها الجبن المطحون ثم توزّع صلصـة الطماطم المحضّـرة ويعاد نثـر الجبن. يدخل الطبق الى الفرن حتى يسيل الجبن ويحمـرّ السطح.

تقدّم الشرائح ساخنة.



بواترين دو فو فارسي

Poitrine De Veau Farcie

طبق فرنسي فاخر يحوي لحم البقر وكليته وكبده. يُحضَّر مع البصل والبقدونس والجبن المبشور. يقدَّم الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- قطعة من لحم البقر بوزن كيلوغرام
- شريحة من كبد البقر بوزن مئة غرام
- كلية بقر بوزن مئة غرام منظّفة
- قطعة من الدهن بوزن خمسين غراماً
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الأصفر المبشور (بارميزان)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كيلوغرام من البطاطا
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- بصلة مفرومة ناعماً
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- عصير ليمونة حامضة
- نصف ملعقة صغيرة من حبّ الفلفل
- رشّة من الزعفران
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تُتبّل الكلية والكبد وقطعة الدهن بالملح والفلفل. يُشوى الكلّ على نار متوسطة ويُقطّع الى قطع صغيرة ويُحتفظ به جانباً. يُخلط الثوم المدقوق مع البقدونس والبصل والجبن المبشور جيداً.

يُقسم اللحم الى قطعتين من دون ان تنفصلا، تُدَق كل واحدة بمطرقة اللحم. يوزّع فوقها خليط الجبن والبقدونس وقطع الكلية والكبد والدهن. تلف على شكل اسطوانة وتربط بخيط.

تُقشّر حبات البطاطا وتُقطع الى شرائح عرضية على شكل حلقات. يوضع الكل في صينية خاصة بالفرن. يُصب عصير الليمون الحامض والزعفران المنقوع في كأس من الماء، والزبدة السائلة والملح. يُترك الكل في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة، مع سقي قطعة اللحم وتقليبها من وقت الى آخر حتى تحمرّ من كل جوانبها.

تُرفع من الفرن ويُزال الخيط. تُقطّع الى حلقات سميكة وتقدّم ساخنة.

ايسكالوب او غروييير

Escalopes Au Gruyère

شرائح من اللحم بالبيض والجبن والكعك المدقوق. يضاف اليها عصير الليمون الحامض عند التقديم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- ست شرائح رقيقة من اللحم (اسكالوب)
- ثلاثة ارباع كأس من جبن «غروييز» المبشور
- بيضتان
- عصير ليمونة حامضة
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كأس من الكعك المدقوق

التحضير

يخفق البيض في وعاء ويخلط الجبن والكعك المدقوق في وعاءٍ آخر. تتبّل شرائح اللحم بالملح والبهار، تغطس بالبيض أولاً ثم تغطّى بخليط الكعك. تذوّب الزبدة في مقلاة، يقلى فيها اللحم (خمس دقائق لكلّ جهة).

تـرتّب الشرائح في طبقٍ خاص. يصبّ عصير الليمون الحامض فوق كمية الزبدة المتبقية في المقلاة. يحرك المزيج جيداً ويوزّع على اللحم.

يقدّم الطبق ساخناً مع البطاطا المقلية.

ايسكالوب كوردون بلو

Escalope Cordon Bleu

قطع من اللحم محشوة بالدجاج والجبن. تقدم مكسوّة بالصلصة المحضرة.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم (كباب)
- لبّ قطعة من الخبز الافرنجي منقوع باللبن (الحليب)
- صفار ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- بيضة مخفوقة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- بصلة صغيرة مبشورة
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- صدر دجاجة مسلوق
- اربع ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر المطحون
- قطع من جبن «موتزاريلا»

مقادير الصلصة

- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- كأسان من مرق اللحم
- ملعقة كبيرة من الجبن الأصفر
- ملح وبهار
- ملعقة صغيرة من صلصة «ورشستر»
- علبة من الفطر المقطّع

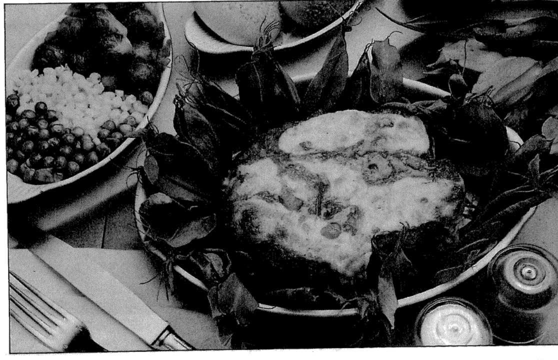
التحضير

يوضع اللحم في وعاء ويضاف اليه الملح والبهار وجوز الطيب وملعقتان من الجبن الأصفر وصفار البيض ولبّ الخبز المنقوع والمعصور والبصلة.

يُدعك الكل حتى تتشكّل عجينة متماسكة، تقطع الى قسمين على شكل مستطيل ويغطس كل منهما بالدقيق ثم بالبيض المخفوق مع الملح والبهار والكعك المطحون. تقلى كل قطعة بالزبدة على نار خفيفة من الجهتين. يرتّب القسم الأول في طبق فرن مدهون بالزبدة ويوضع فوقه صدر الدجاجة المسلوق والمقطّع والجبن الأصفر وشرائح جبن «موتزاريلا» ثم يغطّى بالقسم الثاني من اللحم.

تصبّ صلصة «ورشستر» والجبن فوق اللحم ويدخل الطبق الى فرن ساخن مدة ربع ساعة.

تحضر الصلصة بخلط الدقيق مع الزبدة على نار خفيفة واضافة مرق اللحم بالتدريج. تضاف صلصة ورشستر والفطر المصفّى ويتابع التقليب حتى تصير الصلصة سميكة، فيضاف الجبن الأصفر.



من الأطباق التي اكتسبت شهرة عالمية. يقدّم الى جانب الخضر المسلوقة والبطاطا المقلية.

كوت دانيو الا راتاتويّ

Côtes D'Agneau A La Ratatouille

شرائح من اللحم المشوي مع الخضر. من الاطباق الفرنسية الشهيّة. تقدّم الى جانب المقبّلات.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثماني شرائح من لحم خروف صغير، ملتصقة ببعضها من جهةٍ واحدة
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- ثلاث كؤوس من الخضر المنوّعة المثلّجة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

توضع الخضر المثلّجة في صينية الفرن وتُدخل الى فرن ساخن.

يرتب اللحم على مشواة الفرن الموضوعة فوق صينية الخضر. يُدهن اللحم بالزيت ويُنثر عليه الملح والبهار. يشوى مدة نصف ساعة في الفرن بحيث يتساقط السائل منه فوق صينية الخضر. يُرتّب اللحم في طبق التقديم ويقدّم ساخناً مع الخضر.

أنيوا لانتيبواز

Agneau A L'Antiboise

لحم مغطّى بعجينة سمك الانشوجة وزيت الزيتون. يقدّم مع الطماطم المقلية.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم ضلع الخروف (قطعة واحدة)
- نصف كاس من عجينة سمك الانشوجة (الانشوا)
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ست حبات من الطماطم
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تُمزج عجينة السمك مع ملعقتين كبيرتين من الزيت ويدهن اللحم بالمزيج بفرشاة، ثم يوضع في صينية ويدخل الى الفرن مدة خمس وعشرين دقيقة. تقطع الطماطم الى انصاف. يسخّن ما تبقّى من الزيت في مقلاة وتقلى فيه انصاف الطماطم مدة خمس دقائق بحيث تكون الجهة المسطّحة الى اعلى. تقلب على الجهة الثانية وتقلى مدة خمس دقائق أخرى ثم يعاد قلبها على الجهة الأولى ويوزّع عليها الملح والبهار والثوم والبقدونس. يتابع الطهو على نار خفيفة بضع دقائق.

يرفع اللحم من الصينية ويرتّب في طبقٍ خاص. ترتّب حوله الطماطم المقلية ويقدّم الطبق ساخناً.

الخضر ذات قيمة غذائية كبيرة. انها مصدر مهم للأملاح المعدنية والفيتامينات ولاسيما الفيتامين «سي» والسلولوز. الخضر على اختلاف انواعها غنية بالماء، لكنها موسمية ولا تحفظ من فصل الى آخر في الثلاجات لأنها تفقد الطعم الذي تتميّز به وهي نضرة.



كوتليت دانيو ان بابييوت

Côtelettes D'Agneau En Papillotes

قطع من ضلع الغنم بالفطر والبصل وشرائح اللحم المجفّف.

تقدّم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- اربع قطع من ضلع الغنم
- ثماني حبات من الفطر
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ثلاث حبات من البصل مفرومة ناعماً
- رشة من جوز الطيب
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثماني شرائح رقيقة من لحم البقر مجففة
- ملح وبهار أسود بحسب الرغبة

التحضير

ينظّف الفطر ويفرم فرماً خشناً. تُتبَّل قطع الضلع بالملح والبهار. يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل مدة خمس دقائق، ثم يضاف الفطر وجوز الطيب. يقلب الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق، يُرفع عن النار ويُترك مدة خمس دقائق حتى يبرد.

تُدهن أربع أوراق المينيوم متوسّطة الحجم بالزبدة. ترتّب فوقها قطعة من شرائح اللحم المجفّفة. يوزّع عليها الخليط المحضّر ويغطّى بقطعة من ضلع اللحم ثم بشريحة من اللحم المجفّف. يغلّف الكل بورق المينيوم ويرتّب في صينية تُدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس واربعين دقيقة. تقدّم «الكوتليت» مغلّفة بورق المينيوم وساخنة.

بارون دانيو

Baron D'Agneau

من الاطباق الفرنسية الشهيّة. لحم محشو بقطع الثوم ومغطى بمسحوق اكليل الجبل والصعتر البرّي واوراق الغار.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- **فخذا حمل ومؤخرته بوزن ثلاثة كيلوغرامات**
- **خمسة فصوص من الثوم**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي**
- **نصف كاس من الخل الأبيض**
- **ملعقة صغيرة من إكليل الجبل (روزماري)**
- **ملعقتان صغيرتان من الصعتر البري**
- **ورقتان من الغار مسحوقتان**
- **بصلتان مفرومتان ناعماً**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

تخلط الاعشاب الجافة (اكليل الجبل، الصعتر البري، أوراق الغار) مع البصل المفروم. يُقسم كل فص من الثوم الى قسمين. يُشقّ اللحم برأس سكين حادة شقوقاً عدة، تحشى بقطع الثوم وتدهن بالزبدة من جوانبها كلها.

توضع قطعة اللحم في طبقٍ كبير خاص بالفرن بحيث يكون الظهر من جهة اسفل الطبق.

يمزج الخل والزيت. يُصب المزيج فوق اللحم. يُدخل الطبق الى فرن ساخن تبلغ حرارته ٢٢٠ درجة مئوية، ويُترك مدة نصف ساعة. ثم يُملّح ويُبهّر ويغطى بمسحوق الاعشاب ويعاد الى الفرن. يقلب الى الجانب الآخر ويضاف اليه قليل من الماء الساخن إذا كان الطبق قد جفّ. يترك حتى يحمرّ وينضج.

يُقدّم ساخناً بعد تقطيع اللحم ونزع العظام وصبّ المرق المتبقّي في الطبق فوق قطع اللحم.

فيليه دو موتون او مارون

Filet De Mouton Aux Marrons

شرائح من اللحم مع الكستناء. من الاطباق الفرنسية الشهيّة. تقدّم الى جانب الارز او السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام ونصف كيلوغرام من لحم الغنم (فيليه)**
- **نصف كاس من الماء**
- **كاسان من الكستناء المعلّبة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يُنزع العظم ويُلفّ اللحم طولياً ويُربط بخيط بحيث تُترك مسافة صغيرة بين خيطٍ وآخر. يُتبّل اللحم بالملح والبهار ويوضع في صينية مع نصف كأس من الماء البارد. تُدخل الصينية الى فرن حار وتُترك فيه مدة نصف ساعة حتى ينضج اللحم.

تصفّى الكستناء من الماء وترتّب حول اللحم. يتابَع الطهو مدة ربع ساعة اضافية. تخرج الصينية من الفرن ويقطع اللحم الى شرائح.

يقدّم الطبق ساخناً.

تؤكل ثمرة الكستناء أحياناً كحلوى بعد ان تُغمر بماء الورد، لكن طريقة أكلها تكون عموماً بشيّها على النار. تحتوي الكستناء على الفيتامينات «ب١» و«س» و«ب ب». ومن اهم مميزاتها كونها تحافظ على مخزونها من الفيتامين «سي» حتى بعد ان تشوى.

جيجو دانيو او فور

Gigot D'Agneau Au Four

فخذ خروف مشوي. يتبّل بالثوم والصعتر البرّي واكليل الجبل. يقدّم مع البطاطا المقليّة والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- فخذ خروف يزن كيلوغرامين
- ملعقة كبيرة من اكليل الجبل (روز ماري)
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر البرّي الجاف
- سبعة فصوص من الثوم
- نصف كاس من الزبدة السائلة
- ملح وبهار مسحوق قبيل استعماله، بحسب الرغبة

التحضير

يُقشّر الثوم ويُدَقّ بحيث يبقى خشناً. يخلط جيّداً الثوم المدقوق مع الملح والبهار وإكليل الجبل والصعتر البري. يُفرك لحم الفخذ بخليط الثوم من كل جوانبه ويُترك جانباً مدة ساعة حتى يتشبّع اللحم بنكهة الثوم والبهار. يُدهن بقليل من الزبدة من كل جهاته ويوضع على سلك معدني مركّز فوق طبق الفرن. يشوى في فرن ساخن مدة ساعة أو اكثر، بحسب الرغبة، حتى ينضج. يجب ان يصير ذهبي اللون من الخارج وزهرياً من الداخل، ويتأكّد ذلك بادخال سيخ فيه وسحبه من دون ظهور اية نقطة دم. في اثناء شيّه، يُدهن اللحم من حين الى آخر بالزبدة، بفرشاة.

يُستعمل الصعتر البرّي لتطييب اللحوم، وينثر على السلطة والمرق والخضر فيضفي عليها طعماً لذيذاً. اوراقه قاتمة تميل الى السواد. طعمه اكثر حدة من الصعتر العادي. زهرته زرقاء اللون واقوى تأثيراً من الناحية الطبيّة.



انيو او روماران

Agneau Au Romarin

طبق شهي من فخذ الغنم المتبل باكليل الجبل. يؤكل مع البطاطا والخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف

المقادير

- **نصف كيلوغرام من فخذ الغنم (القسم العلوي)**
- **أربع حبات من البطاطا**
- **ثلاث حبات من البصل متوسطة الحجم**
- **كأسان من مرق اللحم**
- **كأس من الماء**
- **ملعقة صغيرة من اكليل الجبل المفروم ناعماً**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

تغسل حبات البطاطا، تقشر وتقطّع الى شرائح سميكة. توضع في الماء البارد وتترك الى حين استعمالها. تقطع حبات البصل أهلّة (أجنحة). يوضع اللحم في وسط الطبق، يغمر مع البطاطا والبصل بمرق اللحم، يملّح ويبهّر.

ينثر اكليل الجبل ويدخل الى فرن ساخن نصف ساعة. تخفف الحرارة ويترك مدة ساعة حتى ينضج اللحم.



كانارا لورانج

Canard A L'Orange

بطة محمّرة في الفرن. تقدّم مع قطع البرتقال والصلصة ومع البطاطا المسلوقة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- **بطة متوسطة الحجم**
- **خمس حبات من البرتقال**
- **كأس من السكر**
- **نصف كأس من الخل**
- **اربع ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **حبتان من البصل مفرومتان**
- **حبتان من الجزر**
- **فص من الثوم**
- **عرق من الصعتر**
- **ورقة من القصعين**
- **ثلاث اوراق من الغار**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **عرق من اكليل الجبل (روزماري)**

التحضير

تحشى البطة بالغار واكليل الجبل والقصعين ثم تدهن بكمية وفيرة من الزبدة. تملّح وتُبهَّر. تُدخل الى فرن متوسط الحرارة وتُترك فيه حتى تحمرّ وتنضج، مع سقيها بالمرق من حينٍ الى آخر.

تحضَّر الصلصة بوضع احشاء البطة في وعاء مع البصل والجزر المقشّر والمقطّع الى دوائر متوسطة السماكة وفصّ الثوم وعرق الصعتر وورقة الغار. يطهى الكل على نار متوسطة ربع ساعة، مع التقليب من حين الى آخر. يصبّ كأسان ونصف من الماء. تُخفَّف النار ويتابَع الطهو مدة نصف ساعة ثم تُصفّى محتويات الوعاء ويُحتفظ بالمرق.

يوضع السكر مع نصف كأس من الماء على نار خفيفة. يقلّب حتى يصير لونه ذهبياً فيضاف الخل ويترك حتى يغلي مدة ثلاث دقائق بلا غطاء.

يصبّ المرق المحتفَظ به فوق مزيج السكّر ويتابع الغلي على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يضاف عصير ثلاث حبات من البرتقال الى عصير السكر ويقلب معه قبيل صبّه فوق البطة المحمّرة.

يُقشَّر ما تبقّى من البرتقال ويقطع القشر الى شرائح طولية رقيقة تغطس في الماء المغلي وتترك مدة ثلاث دقائق ثم تصفّى.

توضع البطة في طبق التقديم وتزيّن بالبرتقال المقطّع وبقشر البرتقال. يُصب فوقها قليل من الصلصة المحضّرة ويقدّم ما تبقّى من الصلصة في طبقٍ عميق.

بوليه مارانجو

Poulet Marango

طبق من دجاج مطهو مع الطماطم والفطر. يقدّم مع شرائح الخبز المحمّصة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تقطّع الدجاجة الى ست قطع وتقلى بالزيت والزبدة حتى تبدأ بالاحمرار. يضاف اليها فص الثوم وحبة البصل والبقدونس المفروم ويتابع القلي حتى تحمرّ قطع الدجاج. يوضع الدقيق ويقلّب الكل حتى يختلط الدقيق مع الدجاج. يُصبّ عصير العنب وصلصة الطماطم ويُنثر الملح والبهار. يتابع الطهو في وعاء مغطّى على نار خفيفة مدة ساعة. يضاف الفطر المنظّف والمقطّع طولياً الى شرائح، ويترك مدة ربع ساعة اضافية.

يرتّب الدجاج في طبق مع قطع الخبز المقليّة بالزبدة.

المقادير

- **دجاجة متوسطة الحجم**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق**
- **كأسان من عصير العنب المزّ**
- **ربع كيلوغرام من الفطر الطازج المنظّف**
- **ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفّة (ربّ)**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **فص من الثوم**
- **ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً**
- **بصلة صغيرة مفرومة ناعماً**



كانار رويال اوبيش

Canard Royal Aux Pêches

بطة محمّرة ومزيّنة بقطع الدراق. من الأطباق الفرنسية الشهيرة. يقدّم في المناسبات.

عدد الأشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ساعة ونصف.

المقادير

- بطة تزن كيلوغراماً ونصف كيلوغرام
- حبتان من الجزر مقطعتان الى دوائر
- بصلتان مفرومتان
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة او سمن نباتي
- حزمة من البقدونس
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون
- كأس من الماء المغلي
- ملعقة كبيرة من العسل
- كيلوغرام من الدراق المعلّب
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة (كورن فلور)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كأس من اللوز المقشّر والمحمص بالسمن
- ورقة من الغار

التحضير

تغسل البطة وتنظف من الداخل والخارج ثم تجفف وتملّح وتبهّر. يذوّب السمن النباتي على نار متوسطة وتوضع فيه البطة بحيث يكون صدرها الى اسفل. يوزّع الجزر والبصل ويترك الكل حتى يحمرّ مدة ربع ساعة مع تقليب البطة باستمرار. تربط حزمة البقدونس وتضاف مع ورقة الغار والصعتر الى الوعاء. يتابع قلي البطة مدة عشر دقائق اخرى.

يمزج العسل مع الماء الساخن ويصب فوق البطة وتقلّب، تدخل الى فرن ساخن، صدرها الى اسفل، وتترك فيه مدة ساعة حتى تنضج. تقلب بعد ثلث ساعة من وضعها في الفرن ليصير صدرها الى اعلى. تسقى مرتين بالماء المملّح المغلي حتى تحمرّ جيداً. ترتّب في طبق التقديم وتحفظ في مكان دافىء.

يصفّى المرق فوق وعاء ويضاف اليه الدراق مع مرقه ويوضع الكل على نار حتى يسخن. ترفع قطع الدراق وتوزّع حول البطة وتزيّن باللوز المحمص بالسمن.

يذوّب دقيق الذرة في نصف كأس من الماء الساخن ويضاف الى المرق. يترك حتى يغلي مع تحريك الصلصة باستمرار حتى تثخن. ينثر عليها الملح والبهار وتقدّم الى جانب البطة المحمّرة.

بوليه اليستراجون

Poulet A L'Estragon

دجاج بالليمون الحامض والتوابل والقشدة. طبق فرنسي لذيذ الطعم. يؤكل الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

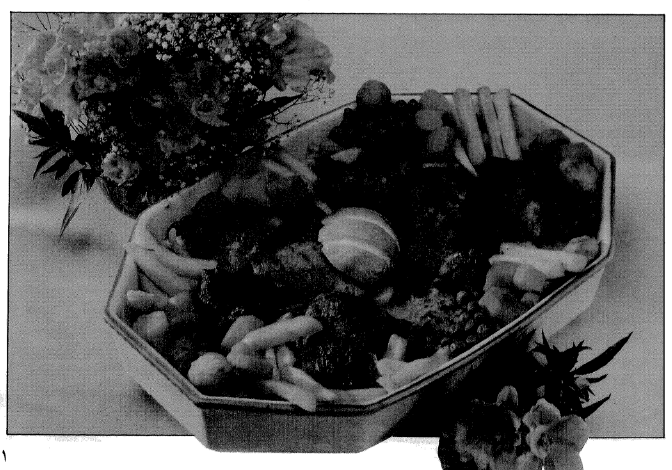
- دجاجة مقطعة
- ثلاث ملاعق صغيرة من الطرخون اليابس
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- رشة من الغار المطحون
- ملعقة متوسطة من الملح
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- عصير ليمون حامض بحسب الرغبة
- ثلاثة أرباع كأس من القشدة الخاصة بالطهو
- كأسان من الماء الساخن
- كأس ونصف من مرق الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

التحضير

تقلى الدجاجة في ملعقة من الزبدة حتى تحمرّ من جوانبها كافة ويقلى في الوعاء نفسه البصل المفروم والثوم حتى يذبلا.

يخلط الماء مع الليمون والمرق والغار والملح والبهار والطرخون ويترك الكل على النار حتى يغلي. يحمص الدقيق بالزبدة ويضاف الى المرق ثم يقلّب. يترك المرق على نار هادئة حتى يتبخر جزء منه. يترك ليبرد ثم تضاف اليه القشدة وتقلّب معه.

ترتّب قطع الدجاج في طبق الفرن. تصبّ فوقها الصلصة ثم تدخل الى فرن ساخن حتى تنضج.



بوليه او بو
Poulet Au Pot

دجاج محشو بالكبد والخبز. من الأطباق الفرنسية القديمة.

يقدّم في المناسبات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- ربع كيلوغرام من كبد الدجاج
- ثلاث بيضات
- فصان من الثوم مدقوقان
- بصلتان مقطعتان
- لب قطعة من الخبز الافرنجي
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب)
- حبتان من الجزر
- حبة من اللفت
- ضلعان من الكراث (براصيا)
- ضلع من الكرفس
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الطرخون المطحون
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً

التحضير

تنظّف الدجاجة جيداً. تغسل عدة مرات وتجفف ويحتفظ بكبدها والقانصة والقلب.

يفرم كبد الدجاج ناعماً. يخفق البيض مع الملح والبهار وجوز الطيب. يخلط البقدونس مع البصلة والثوم المدقوق والطرخون.

ينقع لب الخبز باللبن مدة ربع ساعة ثم يصفّى من اللبن الزائد.

يضاف لب الخبز وخليط البقدونس والكبد المفروم. يقلّب الكل وتحشى به الدجاجة. تخاط فتحتا الدجاجة العلوية والسفلية بخيط وإبرة.

يوضع في الوعاء ثلاثة ليترات من الماء مع كبد وقانصة وقلب الدجاجة ويترك حتى يغلي على نار متوسطة ثم تضاف اليه الدجاجة. تزال الرغوة (الزّبَد) عن السطح.

تملح الدجاجة ويغطّى الوعاء. تترك مدة ساعة ثم يضاف خليط الخضر المقطّعة الى حلقات (الكراث والكرفس والجزر واللفت) والبصلة ويتابع الطهو مدة ساعة ونصف.

توزّع الخضر والبطاطا المقلية حول الدجاجة وتقدّم.

بوليه الا بروفينسيال
Poulet A La Provinciale

دجاج محمّر بالزيت. يقدّم الى جانب صلصة مؤلفة من البقدونس والطرخون والزيت والثوم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- كأسان من زيت نباتي للقلي
- عشر ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- حبتان من الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من الخل
- بصلتان مقطعتان الى دوائر
- فصان من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الطرخون المجفف

التحضير

يحضّر سائل النقع بمزج عصير الليمون مع الخل وست ملاعق كبيرة من الزيت وملعقة كبيرة من البقدونس المفروم والبصل والملح والبهار.

تغسل الدجاجة وتقطع الى قطع صغيرة. تنقع في المزيج مدة ساعة مع قلبها بعد نصف ساعة الى الجهة الأخرى. تصفّى قطع الدجاج وتغطّس في الدقيق.

يسخن كأسان من الزيت في مقلاة عميقة القعر وتقلى قطع الدجاج حتى تحمرّ على نار قوية. تخفف النار ويغطّى الوعاء مدة نصف ساعة مع تقليب قطع الدجاج من حين الى آخر. تحضّر الصلصة، تقشر الليمونة وتقطع الى شرائح عرضية. تمزج اربع ملاعق من الزيت مع ملعقة من البقدونس ومع الطرخون والملح والبهار والثوم المدقوق وتغطس شرائح الليمون في المزيج.

ترفع قطع الدجاج المحمّرة من الوعاء. ترتب في الطبق وتقدّم مع الصلصة المحضّرة.

بوليه ا لاناناس

Poulet A L'Ananas

دجاج مع قطع الأناناس والأرز والخيار والفليفلة. طبق فرنسي مميّز. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- علبة كبيرة من الأناناس
- كأس من الأرز المنقوع
- حبة من الفليفلة الحمراء
- حبة من الخيار
- ثلاثة من صدور الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من صلصة المايونيز
- ربع كأس من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من اللبن (الحليب)
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- نصف ملعقة صغيرة من الكاري
- بصلة صغيرة
- ملعقة متوسطة من الزبدة
- أوراق من الخس
- حلقات من الأناناس

التحضير

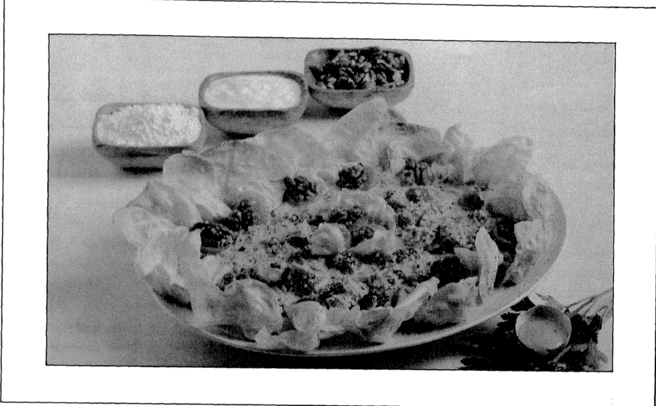
تقلى صدور الدجاج بالزبدة ثم تسلق بالماء مع الملح والفلفل والبصلة وتترك على نار خفيفة حتى تنضج.

تفرم حبة الفليفلة الى قطع صغيرة وتوضع بماء مغلي لدقائق. يغسل الأرز ويسلق مع ملعقة صغيرة من الزبدة ثم يخلط مع الفليفلة والخيار ونصف كمية الأناناس المقطع قطعاً صغيرة. تقطع صدور الدجاج قطعاً صغيرة وتضاف الى خليط الأرز والفليفلة والخيار والأناناس.

تخلط صلصة المايونيز والزيت والملح والكاري وملعقة صغيرة من اللبن. توضع الصلصة فوق خليط الأرز والأناناس والخيار والفليفلة.

تقدّم في طبق وتزيّن بقطع الاناناس الباقية واوراق الخس.





بوليه او نوا

Poulet Aux Noix

دجاج مع الجوز والخضر وصلصة الكريما والبيض. طبق فرنسي لذيذ الطعم ومغذٍ. يقدّم مزيناً بأوراق الخس وحلقات الطماطم والجوز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- دجاجة مسلوقة منزوع عظمها تزن كيلوغراماً ونصف كيلوغرام
- ثلاث جزرات مفرومة
- ضلعان من البراصيا مفرومان
- بصلتان كبيرتان مفرومتان ناعماً
- حبتان من البصل الأخضر مقطعتان ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ورقة من الغار
- عرقان من الصعتر البري أو نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ست حبات من كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- خمس كؤوس من الماء

مقادير الصلصة

- نصف كيلوغرام من الجوز
- بيضة
- كأس من كريما الطبخ
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من الفلفل الأبيض

التحضير

توضع الخضر في وعاء مع الماء ويضاف اليها البقدونس والغار والصعتر والدجاجة المقطّعة وكبش القرنفل والملح والفلفل.

يطحن الجوز ناعماً. تزال قطع الدجاج الناضجة من المرق ويتابع غلي المرق حتى يقل ماؤه.

تخلط كريما الطبخ مع البيضة والملح والفلفل الأبيض. يضاف قليل من مرق الدجاج الى خليط البيض ويقلب. يضاف قليل من مرق الدجاج الى الجوز مع الاحتفاظ بسماكة الصلصة.

تخلط صلصة الجوز مع صلصة الكريما والبيض جيداً، وتصب فوق قطع الدجاج المرتبة في طبق التقديم.

بوليه فريكاسيه

Poulet Fricassé

طبق من الدجاج والجزر والكراث. تضفي عليه الاعشاب العطرية طعماً مميزاً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- **دجاجة مقطعة الى اربع قطع**
- **كيلوغرام من الجزر**
- **ضلع من الكراث (البراصيا) مقطّع**
- **فصّان من الثوم مدقوقان**
- **بصلة مفرومة**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **حزمة من الاعشاب المعطرة**
- **بيضتان**
- **كاس من القشدة الطازجة (كريم فريش)**
- **ملعقتان كبيرتان من الدقيق**
- **ملعقة كبيرة من الخل الابيض**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **كبد وقانصة وقلب دجاجة**

التحضير

تُقشر جزرة وتوضع مع الكراث والبصل والأعشاب في وعاء وتضاف اليها احشاء الدجاجة المنظفة والملح والبهار. يوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي. تخفف النار، يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ساعة ثم يصفّى المرق فوق وعاء آخر ويحتفظ به في مكان دافىء.

يُقشّر ما تبقى من الجزر ويقطع طولياً الى شرائح بطول ثلاثة سنتمترات. يُسلق في الماء المغلي والمملّح مدة خمس دقائق ثم يُغسل بالماء البارد ويصفّى.

تذوّب الزبدة في وعاء. يقلّب فيها الجزر حتى يحمرّ قليلاً. يرفع وتوضع قطع الدجاج وتترك حتى تصير ذهبية اللون.

يضاف اليها الثوم والدقيق. يقلّب الكل ويصب المرق المحتفظ به والجزر. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى تنضج قطع الدجاج.

يفصل صفار البيض عن البياض. يمزج الصفار جيداً مع الخل والقشدة الطازجة.

ترفع قطع الدجاج والجزر من الوعاء وتحفظ في مكان دافىء.

يصب المرق فوق مزيج البيض والخل مع الاستمرار في التحريك ويعاد المرق الى النار ويترك حتى يسخن من دون ان يغلي. تضاف اليه قطع الدجاج والجزر وتترك مدة ثلاث دقائق. يقدّم الطبق ساخناً.

كاي الا كرابودين

Cailles A La Crapaudine

عصافير محمّرة بالزبدة. من ألاطباق الفرنسية المميزة. تقدّم الى جانب البطاطا المقلية او السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- **خمسة عصافير**
- **اربع ملاعق كبيرة من الدقيق**
- **اربع ملاعق كبيرة من الكعك المطحون**
- **ثلاث بيضات مخفوقة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يقسم كل عصفور الى نصفين ويضغط على كل منه باليد حتى يستوي سطحه. تملح اقسام العصافير وتبهّر وتغطّى بالدقيق ثم بالبيض المخفوق واخيراً بالكعك المطحون.

تُذوّب الزبدة وتقلى فيها العصافير حتى تحمرّ. ترتّب في طبق التقديم ويصبّ فوقها المرق المتبقي من القلي.

تقدّم مع البطاطا المقلية والسلطة.

بوليه رويال

Poulet Royal

طبق من الدجاج والفطر والقشدة. يقدّم في الولائم الرسمية.

يرضي مختلف الاذواق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من صدور الدجاج مسلوق
- حبة من الفليفلة الخضراء
- حبة من الفليفلة الحمراء
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ربع كيلوغرام من الفطر الطازج
- صفار ثلاث بيضات
- ملح وبهار ابيض بحسب الرغبة
- كأس من القشدة الطازجة (كريم فريش)
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحلوة المطحونة
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة

التحضير

تقسم صدور الدجاج طولياً الى شرائح متوسطة السماكة. تفتح حبات الفليفلة. ينزع بزرها وتقطع طولياً الى شرائح رقيقة. يغسل الفطر من الاتربة ويقطّع الى شرائح طولية.

تذوّب الزبدة وتقلّب فيها شرائح الفليفلة حتى تذبل. يضاف اليها الفطر المقطع والملح والبهار. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ثلث ساعة. تقلّب القشدة مع خليط الخُضَر ثم توضع شرائح الدجاج وتترك حتى تسخن فتنثر الفليفلة الحمراء الحلوة والحرّيفة.

يرفع الوعاء عن النار ويصبّ فوقه صفار البيض المخفوق ويخلط الكل حتى يتجانس المرق.

ترتّب شرائح الدجاج في طبق التقديم ويصب فوقها المرق. يقدّم ساخناً.



وا الالزاسيان

Oie A L'Alsacienne

أوزة محشوة باللحم المفروم. تتبّل بالصعتر المطحون وجوز الطيب. تقدّم مع الملفوف والصلصة المحضرة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

- اوزة تزن أربعة كيلوغرامات
- كيلوغرام من الملفوف المفروم ناعماً
- رشة من السكر
- بصلة مفرومة ناعماً
- كأس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ضلعان من البقدونس
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

مقادير الحشو

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من اللحم المفروم المنوّع (غنم، عجل، بقر)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون
- بصلتان مفرومتان ناعماً

التحضير

تنظف الأوزة وتغسل جيداً وتجفّف بقطعة قماش. تملّح وتبهّر من الداخل والخارج.

يخلط اللحم المفروم مع الملح والبهار ومسحوق جوز الطيب والصعتر والبصل المفروم ناعماً.

تحشى الأوزة بالحشو المحضر وتخاط الفتحة العلوية والسفلية بالخيط والابرة ثم توضع في طبق الفرن. يصب فوقها الماء وتدخل الى القسم السفلي في الفرن الساخن وتترك فيه مدة ساعتين ونصف مع سقي الأوزة من حين الى آخر بمرقها.

قبل رفع الأوزة بنصف ساعة، يرفع مقدار ست ملاعق من المرق. يوضع المرق في وعاء ويضاف اليه الملفوف والملح والسكر والبصلة المفرومة والزبدة وتترك على نار متوسطة مدة نصف ساعة. ترفع الاوزة.

يمزج دقيق الذرة المذوّب في كأس من الماء مع المرق. يوضع المزيج على نار متوسطة حتى تثخن الصلصة مع اضافة الملح والبهار اليها.

ترتب الأوزة في طبق التقديم ويوزع حولها الملفوف. تزيّن بأوراق البقدونس وتقدّم مع الصلصة المحضّرة.

بيجون او ريزان

Pigeons Aux Raisins

حمام محشو بالعنب. لذيذ الطعم وشهي الشكل. يقدّم الى جانب الارز او البطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من العنب الابيض
- سبع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- خمسة طيور من الحمام
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الحمام وينظف ثم يملح ويبهّر. يحشى كل طير بحبات العنب، يخاط ويحمّر بالزيت من جهاته كافة. يغطى الوعاء وتخفّف النار ويترك مدة نصف ساعة يسقى خلالها من حين الى آخر بمرقه.

يقدّم ساخناً ويصبّ فوقه مرقه الباقي.



فوادوبوليه

Foie De Poulet

عدد الاشخاص: اثنان، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

طبق من قوانص الدجاج المتبلة بالبهارات. طعمه مميّز وسهل التحضير.

عدد الاشخاص: اربعة، مدةً التحضير: ربع ساعة، مدّة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من قوانص الدجاج
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- عصير ليمونة حامضة
- ورقتان من الغار
- ورقتان من القصعين (سوج)
- ملعقتان كبيرتان من الطرخون
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ربع ملعقة صغيرة من السكر

التحضير

تنظّف القوانص جيداً. يزال الدهن عن جوانبها وتقطّع الى قطع متوسطة الحجم. تغسل وتجفّف.

تقلى القوانص في الزيت حتى تحمرّ. يضاف البصل والثوم. يقلّب الكل مدة خمس دقائق.

يضاف ورق الغار والقصعين وعصير الليمون والملح والبهار والسكر والطرخون. يتابع الطهو حتى يتم النضـج. يقدّم ساخناً.

لابان الانيسواز

Lapin A La Niçoise

أرنب مطهو بصلصة الطماطم. يزيَّن بالبقدونس المفروم ويقدَّم مع البطاطا المهروسة والخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ارنب يزن كيلوغراماً ونصف كيلوغرام
- نصف كأس من زيت نباتي
- حبتان من البصل
- كيلوغرام من الطماطم
- حزمة من الأعشاب المعطَّرة (صعتر، بقدونس، ورق غار)
- فصان من الثوم مدقوقان
- ربع كأس من الخل الأبيض
- أربع وعشرون حبة من الزيتون الأسود
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

التحضير

ينظف الأرنب. يغسل ويجفف ويقطع الى قطع متوسطة الحجم. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة وتقلى فيه قطع الأرنب حتى تحمرّ مع تقليب كل قطعة عدة مرات. ترفع ويقلى في المقلاة نفسها البصل المقطع الى شرائح عرضية ويترك حتى يذبل.

يضاف الثوم والطماطم المقشرة والمقطعة ناعماً وحزمة الأعشاب المعطَّرة. يصب الخل ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يعاد وضع قطع الأرنب المحمّرة.

تخفف النار ويترك الوعاء مدة ثلث ساعة أخرى.

يضاف الزيتون الأسود وعصير الليمون. يقلب الكل ويتابع الطهو مدة عشر دقائق.

يرتب الأرنب في طبق التقديم ويزيّن بالبقدونس المفروم ويقدّم ساخناً.

لابان او نوازيت

Lapin Aux Noisettes

ارنب مطهو مع البندق والشمر واوراق القصعين. يقدّم كطبق رئيسي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ارنب متوسط الحجم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- كأس من البندق المقشر
- ورقتان من القصعين (سوج)
- ضلع من اكليل الجبل (روزماري)
- بصلة مفرومة ناعماً
- كأس من مرق اللحم
- كأس من الخل
- كأسان من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من حبات الشمر

التحضير

ينظّف الارنب، يقطع الى عدة اقسام. ينقع بالماء والخل مدة ساعتين.

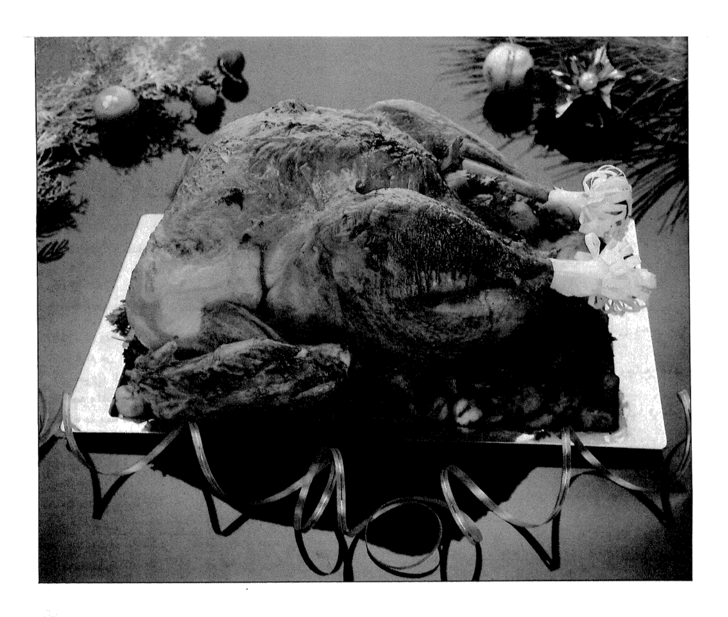
يحمّص البندق في الفرن ثم يطحن ناعماً.

تفرم اوراق القصعين واكليل الجبل. تقلّب الاعشاب مع البصل وحبات الشمّر بالزيت والزبدة. تضاف قطع الارنب والملح والبهار وتقلّب حتى تحمرّ من جهاتها كافة ثم تخفف النار ويضاف البندق المطحون.

يتابع الطهو على نار خفيفة مع اضافة قليل من مرق اللحم من حين الى آخر حتى يتم النضج.

ترفع قطع الأرنب وترتب في طبق التقديم. تضاف ملعقة من الدقيق الى المرق وتحرّك حتى تثخن الصلصة وتصب فوق الارنب.

يقدّم الطبق ساخناً.



داند فارسي او مارّون

Dinde Farcie Aux Marrons

ديك حبشي محشو باللحم والكستناء. يقدّم في الأعياد والمناسبات الرسمية.

عدد الأشخاص: سبعة، **مدة التحضير:** ساعة، **مدة الطهو:** ساعتان ونصف.

المقادير

○ ديك حبشي يزن ثلاثة كيلوغرامات	○ خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
○ ربع كيلوغرام من لحم البقر مفروم ومسلوق	○ بصلة مفرومة ناعماً
○ كيلوغرام من الكستناء	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يفرغ الديك الحبشي من احشائه ويحتفظ بكبده. يغسل ويجفف. يشق اعلى كل حبة من الكستناء شقاً صغيراً. تلقى بالماء المغلي مدة خمس دقائق ثم ترفع وتقشر.

تسلق حبات الكستناء مدة نصف ساعة في ثلاث كؤوس من الماء. ترفع ويطحن ثلثها ويحتفظ بالباقي جانباً.

تقلى البصلة في قليل من الزبدة حتى تذبل من دون ان تحترق. يخلط اللحم المفروم مع الكستناء المطحونة والبصلة والملح والبهار.

يحشى الديك بالحشو المحضر وتخاط الفتحتان العلوية والسفلية. يدهن بالزبدة ويدخل الى فرن ساخن ويترك فيه حتى يحمر وينضج مع سقيه من حين الى آخر بمرقه. يغطى بورق المينيوم اذا احمر كثيراً في اثناء الطهو ولم ينضج داخله.

يقدّم الديك مزيّناً بحبات الكستناء المتبقية ويصب فوقه قليل من صلصته. يصبّ ما تبقى من الصلصة في طبق عميق وتقدّم الى جانبه.

كروفيت الا كريولا

Crevettes A La Creolla

طبق من القريدس بالفليفلة الحمراء والطماطم والفطر والخل.
يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف كيلوغرام من القريدس (الجمبري) الكبير الحجم والمنظّف
- بصلة مفرومة ناعماً
- حبة من الفليفلة الحمراء
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ست ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ربع كيلوغرام من الفطر
- ليمونة حامضة
- خمس حبات من الطماطم
- نصف كأس من الخل الأبيض
- ورقة من الغار
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

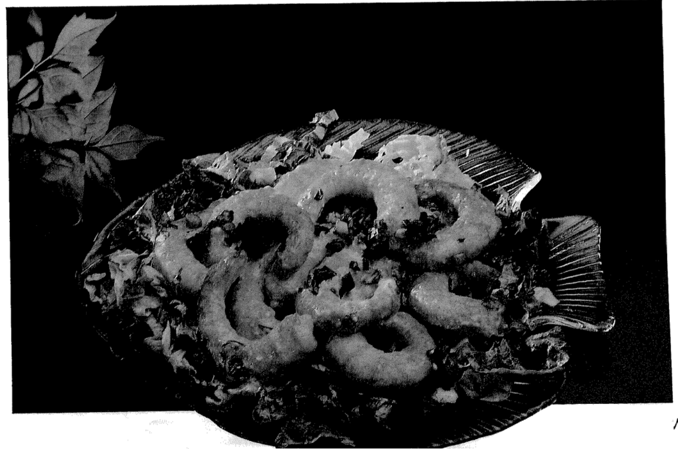
يسخّن الزيت ويقلّب فيه خليط البصل والثوم والبقدونس حتى يذبل. يضاف اليه القريدس. يحرّك حتى يحمرّ من جهاته كافة.

ينثر عليه الملح والبهار والفليفلة. يصب الخل ويتابع الطهو مدة عشر دقائق.

يرفع القريدس من الوعاء ويحفظ في مكان دافىء في طبق مغطى.

تضاف الى المرق الفليفلة الحمراء المقطعة طولياً وورق الغار والبهار المطحون. يترك الكل مدة عشر دقائق. يضاف الفطر ويصب عصير الليمون والطماطم المقشرة والخالية من البزر والمهروسة بشوكة.

يقلّب الكل بتأنٍ ويتابع الغلي على نار خفيفة مدة ربع ساعة. يضاف القريدس الى المزيج ويترك حتى يسخن. يصب في الطبق ويقدّم ساخناً.



لانجوست جريه

Langoustes Grillées

قطع من الكركند مشوية مع الفطر. من الأطباق البحرية الشهيرة. يقدّم مع الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** عشر دقائق، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

المقادير

- عشرون حبة من الكركند الصغير الحجم
- ربع كيلوغرام من الفطر
- حبة من البصل
- حزمة من البقدونس
- عرق من الصعتر
- ورقتان من الغار
- ربع كيلوغرام من الأرز
- نصف كأس من زيت نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تنقع رؤوس الكركند مع الملح والبهار ورشة من الزعفران والصعتر وورق الغار وربع كأس من الزيت مدة ساعتين.

توضع على النار كمية من الماء تساوي ضعفي كمية الأرز وتترك لتغلي. يسخّن باقي الزيت وتقلب فيه البصلة المفرومة والأرز المغسول وما تبقى من الزعفران. يحرّك باستمرار مدة خمس دقائق على نار خفيفة.

يضاف اليه الماء المغلي ويترك مدة ثلث ساعة في الوعاء المغطى الى ان ينضج الأرز. ينظف الفطر ويحتفظ برؤوسه فقط. تشك قطع الكركند مع الفطر في أسياخ بحيث يحوي كل سيخ أربع قطع من الكركند. تشوى محتويات الأسياخ مدة أربع دقائق من كل جهة. تذوّب الزبدة وتوضع في وعاء عميق.

يصبّ الأرز في طبق التقديم ويرتّب فوقه الكركند والفطر المشوي. يزيّن بالبقدونس المفروم ويقدّم مع الزبدة المذوّبة.

لانجوست الا باريزيين

Langouste A La Parisienne

كركند مع الطماطم والتوابل وصلصة الخردل. من الأطباق البحرية الفرنسية اللذيذة. يقدم ساخناً الى جانب السلطة أو المقبلات.

عدد الأشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

المقادير

- كركند حي وزنه كيلوغراماً ونصف
- حبتان من الجزر
- بصلة مقطعة الى اربع قطع
- ضلعان من الكرفس
- ورقة من الغار
- بضع حبات من الفلفل الأسود
- نصف كيلوغرام من الخضر المجمّدة والمقطعة ناعماً والمسلوقة (جزر، بازلاء، فاصولياء)
- كأس من صلصة المايونيز
- ظرف من الجيلاتين الأبيض (الهلام)
- ثلاث بيضات مسلوقة
- ست حبات من الطماطم متوسطة الحجم
- أوراق من الخسّ مفرومة ناعماً
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل (مسترد)
- كمأ بحسب الحاجة

التحضير

يُثبّت الكركند على لوح خشبي أبيض نظيف وهو حي. يُربط بخيط. يوضع في الماء المغلي الحاوي الجزر المقشّر والمقطّع والكرفس وورقة الغار وحبات الفلفل والملح. يُسلق مدة ثلث ساعة مع تحريكه من حين الى آخر. يرفع ويترك مثبتاً على لوح خشبي حتى يبرد. تُغسل الطماطم ويُزال قسمها العلوي ويُفرغ داخلها بملعقة صغيرة. تُقلّب حتى تصفّى من الماء. تُخلط الخضر المسلوقة مع صلصة المايونيز. يُقشّر البيض ويُقسم طولياً. يُرفع الصفار ويُخلط مع الخردل.

يُفكّ الكركند. يُقلب على ظهره ويُقصّ طرفا ذنبه بمقصّ. يُستخرج اللحم مع التنبّه الى ابقائه قطعة واحدة. تُقسّم الى دوائر.

تُحضّر الجيلاتين تبعاً للارشادات المطبوعة على العلبة وتُترك حتى تفتر. ثم تُدهن بها قطع اللحم بعد تزيينها بشريحة من الكمأ وتُوضع في الثلاجة حتى تجمد. يُرتّب الخسّ المفروم في طبق التقديم. يُوضع عليه هيكل الكركند ويُرفع الرأس بقطعة من الخبز.

تحشى الطماطم بخليط الخضر والمايونيز. يحشى البيض بخليط الصفار والخردل ويُوزّع حول الهيكل.

يُدهن الهيكل بالزبدة. تُرتّب فوقه قطع لحمه، بدءاً من الكبيرة في الأعلى وتدرجاً نحو الأسفل حيث توضع القطع الصغيرة ثم يقدم.

كوكي سان جاك جراتينيه

Coquilles Saint Jacques Gratinées.

محار محشو بالفطر وصلصة البيشاميل ويضفي عليه خَبزه بالفرن لوناً أحمر جذاباً.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من محار سان جاك
- مكعب من مرق اللحم مذوّب في كأسين من الماء
- ربع كيلوغرام من الفطر الطازج
- نصف حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- رشة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من البصل المفروم ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس ونصف من صلصة البيشاميل

التحضير

يغسل المحار بالماء والفرشاة. يوضع على نار خفيفة حتى تُفتح القوامع. يرفع اللحم برأس سكين ويلقى بالقسم الأعلى منها.

يقطع اللحم الى قطع صغيرة ويحتفظ بالبيضة الحمراء جانباً.

يسلق اللحم والبيض بمرق اللحم مدة ثلث ساعة.

ينظف الفطر ويقطع طولياً الى شرائح. تذوّب ملعقة من الزبدة ويقلى فيها البصل حتى يذبل. يضاف اليه الفطر والبقدونس ويقلّب مدة خمس دقائق.

يرفع عن النار وتضاف اليه قطع اللحم المسلوقة والسكر. يملّح الخليط ويبهّر.

يدهن القسم السفلي من القوامع بالزبدة. يوضع فيها خليط الفطر ويغطّى بصلصة البيشاميل ثم يدخل الى الفرن مدة عشر دقائق. تقدّم قطع المحار ساخنةً ومزيّنة بالبيض الأحمر.

كلمار اوسيترون

Calamar Au Citron

طبق من الكلماري والمحار مطهو مع البصل والثوم. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- خمس قطع من الكلماري
- نصف كيلوغرام من المحار (بلح البحر)
- خمس حبات من الطماطم مقشرة ومقطعة
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- حبة من الفليفلة الخضراء مقطّعة
- ثلاثة فصوص من الثوم
- نصف كاس من زيت نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من الأرز
- ربع كأس من الخل الأبيض

التحضير

ينظف الكلماري. تزال قشرته الخارجية. تنزع عيونه والقسم الأسود منه، يغسل جيداً ويقطّع الى قطع كبيرة.

يغسل المحار بالماء وانفرشاة ويسلق على نار قوية مدة خمس دقائق حتى يُفتح ويلقى بكل واحدة تبقى مغلقة.

يصفّى ويحتفظ بالمرق.

يسخن الزيت وتضاف اليه الطماطم والبصل والثوم المدقوق والفليفلة.

يقلّب الكل على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يصب مرق المحار والخل والملح والبهار والزعفران وقطع الكلماري. يترك المزيج مدة نصف ساعة على نار خفيفة.

يسلق الأرز بالماء مدة ثلث ساعة، ثم يصفّى. يضاف نصف كمية المحار مع القوامع الى الكلماري، والنصف الآخر من دون القوامع.

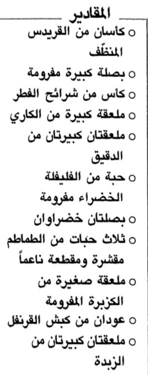
يصب في طبق ويقدّم مع الأرز المسلوق.

جراتان دوكروفيت

Gratin De Crevettes

طبق من القريدس بالصلصة البيضاء. تكسبه التوابل نكهة مشهية. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.



المقادير

- كأسان من القريدس المنظّف
- بصلة كبيرة مفرومة
- كأس من شرائح الفطر
- ملعقة كبيرة من الكاري
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة
- بصلتان خضراوان
- ثلاث حبات من الطماطم مقشرة ومقطعة ناعماً
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة
- عودان من كبش القرنفل
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الكمون الناعم
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- رشة من جوز الطيب
- خمس كؤوس من الصلصة البيضاء (البيشاميل) المحضرة بمرق سلق القريدس واللبن (الحليب)
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
- فصان من الثوم

التحضير

يفرك القريديس بالدقيق ويترك مدّة عشر دقائق ثم يغسل جيداً. يسلق القريدس بالماء المضاف اليه القرفة والبهار والقرنفل وفص ثوم والكاري والكزبرة والكمون وجوز الطيب. يترك على النار مدة خمس دقائق ثم يصفّى ويحتفظ بالمرق. تحضّر صلصة البيشاميل بمزج مقدار معيّن من مرق القريدس مع مقدار مضاعف من اللبن.

يقلى البصل في الزبدة ثم يضاف اليه الفطر والثوم والفليفلة ويقلب على النار مدّة عشر دقائق ثم تضاف الطماطم والقريدس وقليل من الكاري ويترك في الوعاء المغطى مدّة خمس دقائق. تدهن صينية بالزبدة ويصب فيها الخليط. تمدّ فوقه البيشاميل ويرش عليها الجبن وتوزّع الزبدة أيضاً. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر سطحها. يقدم الطبق ساخناً.



من الأطباق الفرنسية التي تقدّم في المناسبات الرسمية. شكلها وطريقة تقديمها يضفيان على المائدة رونقاً وجمالاً.

جراتان دو مول

Gratin De Moules

من الاطباق البحرية اللذيذة. بلح البحر بالزبدة والبصل والثوم والكعك المدقوق. يقدّم ساخناً مع عصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: أربعة، **مدة التحضير:** ساعة، **مدة الطهو:** خمس دقائق.

المقادير

- خمس وعشرون قطعة من بلح البحر
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تقلّب الزبدة بملعقة خشبية حتى تصير كالكريما. يضاف اليها البصل المفروم والثوم المدقوق والبقدونس. يخلط الكل جيداً. ينثر الكعك المدقوق والملح والبهار.

يحرّك الخليط ويوضع فوق مسطح من ورق الالمينيوم.

يلفّ خليط الزبدة بالورق على شكل اسطوانة مستطيلة. تدخل الى الثلاجة مدة ساعة حتى تجمد.

ينظف بلح البحر بفرشاة تحت الماء الجاري ويُفتح كلٌّ منه برأس سكين. ترمى الطبقة العليا الفارغة وترتّب الطبقة السفلى التى تحوي بلح البحر، في صينية الفرن وتوضع فوق كل واحدة شريحة من خليط الزبدة. تدخل الصينية الى فرن ساخن مدة خمس دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً.





ايسكارجو الا بورجينيون

Escargots A La Bourguignonne

حلزون محشو بخليط الزبدة والبهارات. من الاطباق الفرنسية الشهيرة. يقدّم في المناسبات.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ثلاث ساعات ونصف.

المقادير

- ثلاثون حبة من الحلزون (القواقع)
- اربع حبات من الجزر
- بصلتان
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ملعقة كبيرة من الملح الخشن
- حزمة صغيرة من الاعشاب المعطّرة (بقدونس، ورق غار، صعتر)
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق

مقادير الحشو

- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق
- ربع كيلوغرام من الزبدة الطرية
- فصّان من الثوم مدقوقان
- بصلة مفرومة ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ملح وفلفل ابيض بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب والقرنفل والزنجبيل والفلفل الابيض والملح الخشن

التحضير

ينقع الحلزون في الماء البارد وتزال الفتحة القاسية برأس سكين. يغيّر ماء النقع ويضاف اليه الخل والملح الخشن والدقيق ويترك الحلزون منقوعاً مدة ساعتين.

يكرّر تغيير الماء الى ان ينظف الحلزون تماماً.

يغمر الحلزون بالماء البارد ويوضع على نار خفيفة ويترك حتى يخرج الحلزون من القوقعة. ترفع درجة حرارة النار مدة عشر دقائق ثم يصفّى ويغسل بالماء البارد. يعاد وضع الحلزون على النار مع الماء والملح الخشن وخليط الخضر المقطعة (جزر، بصل، ثوم) وحزمة الاعشاب ويترك مدة ثلاث ساعات ونصف. يرفع عن النار ويصفّى. ينزع الحلزون من كل قوقعة بملقط خاص. تغسل القواقع بالماء الفاتر وتوضع على فوطة حتى تجف. تخلط الزبدة مع البصلة المفرومة والثوم والبقدونس والملح والفلفل المطحون ومسحوق البهارات حتى يتماسك الخليط.

تملأ كل قوقعة بالحلزون ثم بخليط الزبدة. ينثر الكعك المدقوق وتدخل القواقع الى فرن ساخن مدة ثماني دقائق ثم تقدّم.

ارنييه دو مير فارسي

Araignées De Mer Farcies

سلطعون محشو بالمحار والقشدة. يطهى في الفرن ويقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: أربعة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ساعة.

المقادير

- اثنان من السلطعون البحري
- كيلوغرام من المحار الأسود (بلح البحر)
- نصف كأس من الخل
- بصلة مفرومة
- عصير ليمونة حامضة
- ورقتان من الغار
- ملعقة صغيرة من الصعتر
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- صفار بيضتين
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطازجة (كريم فريش)

التحضير

يسلق السلطعون في ثلاثة ليترات من الماء وعصير الليمون والخل والملح والبهار والصعتر وورق الغار مدة ربع ساعة.

ينظّف المحار بالماء والفرشاة ويوضع على النار مع قليل من الماء والبصلة ويترك حتى يُفتح. يرفع اللحم من داخل المحار ويصفّى المرق.

يخلط الدقيق مع الزبدة على نار خفيفة ويصب فوقهما مرق المحار المصفّى تدريجاً مع التحريك المستمر حتى تثخن الصلصة ثم ترفع عن النار وتضاف الى صفار البيض والقشدة الطازجة.

يفتح كل واحد من السلطعون ويخرج منه اللحم الذي يضاف الى الصلصة مع لحم المحار.

يحشى كل واحد من السلطعون بخليط اللحم ويغطى بقليل من الصلصة. يدخل الى فرن ساخن ويترك مدة ثلث ساعة ثم يقدّم ساخناً.

كويس دوجرونويّ

Cuisses De Grenouilles

طبق من أفخاذ الضفادع مطهوة مع خليط الثوم والليمون الحامض. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ثلث ساعة.

المقادير

- أربع وعشرون قطعة من أفخاذ الضفادع
- فصان من الثوم مدقوقان
- بصلة مفرومة ناعماً
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- عصير ليمونة حامضة
- سبع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تغسل أفخاذ الضفادع وتجفّف. يخلط عصير الليمون مع الثوم المدقوق والملح. تنقع الأفخاذ بالمزيج مدة نصف ساعة.

تقشر الطماطم وتقسم كل حبة الى قسمين. ينزع بزرها وتقطع الى قطع صغيرة.

يسخّن الزيت في مقلاة وتقلى فيه أفخاذ الضفادع.

تترك مدة نصف دقيقة ثم يصبّ فوقها مزيج النقع ويتابع القلي مدة ثلاث دقائق. ترفع الأفخاذ وتحفظ في مكان دافىء.

تقلى الطماطم المقطعة والبصل ويقلّب الخليط باستمرار بملعقة خشبية مدة عشر دقائق. يملح ويبهّر ويضاف البقدونس وأفخاذ الضفادع وتترك لتسخن قليلاً.

تقلب في طبق التقديم وتقدّم ساخنة.

تعتبر الطماطم، في نظر البعض، نوعاً من الفاكهة لإمكان تناولها نضرة نيئة، ولأن عصيرها شبيه بعصير الفاكهة.

ينصح بأكل الطماطم مع قشرها وبرزها وعصيرها.



كويس دو جرونويّ

تروبت اوزاماند

Truite Aux Amandes

سمك محشو بـالبصل والبقـدونس والغار والبيض والجبن واللـوز. من الأطباق الفـرنسية الفـاخرة. تؤكـل الى جانب المقبلات أو السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- خمس سمكات ترويت
- بيضتان مسلوقتان ومفرومتان فرماً ناعماً
- بيضة
- كأس من لبّ الخبز
- نصف كأس من اللبن (الحليب)
- ربع كأس من الخل الأبيض المخفّف بالماء
- كأس من اللوز المقشر
- كأس من زيت نباتي
- ملعقة متوسطة من الزبدة
- بصلة مفرومة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ورقة من الغار مطحونة
- رشة من الصعتر الجاف
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المطحون
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار (الفلفل الأسود)
- ملعقة كبيرة من الجبن المطحون

التحضير

يقلى البصل المفروم في قليل من الزبدة حتى يذبل. يقطع نصف كمية اللوز المسلوق والمقشر الى شرائح رقيقة.

يخلط لبّ الخبز مع اللبن ويضاف اليه البيض المسلوق والمقطع والملح والفلفل. يضاف البصل الى الخليط مع البقدونس وورقة الغار والصعتر والبيضة والجبن واللوز غير المقطع.

تحشى الأسماك بالخليط وتخاط بالابرة والخيط أو تربط وتدهن بالزيت من كل الجهات.

تغطّس الأسماك بالكعك المدقوق من الجهتين وترتّب في طبق خاص بالفرن مدهون بالزيت.

ينثر اللوز المقطع على السطح ثم يصبّ مزيج الخل والماء وما تبقى من الزيت.

تغطّى الاسماك بورق المينيوم وتدخل الى فرن ساخن على ان ترفع الورقة قبل النضج بقليل وتترك حتى يحمرّ سطحها.

كوكي فرواد دو بواسون

Coquilles Froides De Poissons

من الاطباق الفرنسية المميّزة. سمك مع صلصة المايونيز. يقدّم كطبق مقبلات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السمك مطهو
- علبة من الخُضَر المنوّعة المحفوظة
- عشر اوراق من الخس
- بيضتان
- سبع ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز

التحضير

يسلق البيض مدة عشر دقائق. يغسل ويقشّر ثم تقسم كل بيضة الى نصفين. تصفّى علبة الخضر. تغسل بالماء وتصفى من جديد.

يفتّت السمك بشوكة ويخلط مع ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز. تخلط الخضر المصفّاة مع ملعقتين من صلصة المايونيز.

ترتّب اوراق الخس في طبق التقديم. يوضع فوقها خليط الخضر وصلصة المايونيز ثم خليط السمك واخيراً البيض المسلوق. يغطى الكل بما تبقى من صلصة المايونيز ويقدّم مزيناً بحسب الرغبة.



ترویت او زاماند

صول نورماند

Sole Normande

شرائح من السمك مغطاة بصلصة القريدس (الجمبري).

تقدّم مع المحار والقريدس.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من سمك الصول	○ ملعقة كبيرة من الدقيق
○ اثنتا عشرة حبة من الصدف المغلق	○ خمس ملاعق كبيرة من القشدة الطازجة
○ خمس قطع من القريدس (الجمبري) الكبير الحجم	○ صفار بيضتين
○ خمس وعشرون حبة من الفطر المسلوق	○ نصف كأس من القريدس (الجمبري) الصغير الحجم
○ كأسان من خلاصة السمك	○ حبة من الجزر
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة	○ حزمة من الاعشاب المعطّرة
	○ بصلة
	○ كأس من الخل الابيض

التحضير

ينظّف الصدف ويوضع في وعاء مع ملعقتين كبيرتين من الخل ويترك على نار خفيفة حتى تفتح حبات الصدف كافة ويلقى بكل صدفة تبقى مغلقة ثم تصفّى ويحتفظ بالمرق.

يسلق القريدس الكبير الحجم بقليل من الماء المبهّر مدة عشر دقائق على نار خفيفة. يسلخ السمك ويقطع الى شرائح عرضية ويحتفظ برؤوسه وزعانفه وحسكه التي تسلق مع الجزرة والبصلة والأعشاب المعطرة والملح والبهار ونصف كأس من الخل وكأس من الماء مدة نصف ساعة ثم يصفّى المرق.

يخلط الفطر مع مرق الصدف المحتفظ به جانباً.

تغطس شرائح السمك بمرق السمك والخضر المصفّى البارد ويضاف اليها الفطر ومرق الصدف ويوضع الكل على نار خفيفة مدة دقائق حتى يسخن.

ترفع شرائح السمك وترتب في طبق التقديم مع الفطر والصدف والقريدس ويحتفظ بها في مكان دافىء.

يحمّص الدقيق بملعقة من الزبدة وتضاف اليه خلاصة السمك. يترك الكل على نار خفيفة مدة ساعة ثم يضاف مرق السمك الى الصلصة.

يخفق البيض مع ملعقتين من القشدة ويضاف الى الصلصة. يتابع الغلي على نار خفيفة حتى تتخثر الصلصة.

يضاف ما تبقى من الزبدة والقشدة والقريدس الصغير الحجم قبل رفع الوعاء عن النار.

تصب الصلصة فوق السمك ويقدّم الطبق ساخناً.





جراتان دوفينوا

Gratin Dauphinois

بطاطا بالفرن متبلة بالملح والبهار والقرفة. تصب فوقها القشدة قبل ادخالها الى الفرن. تقدّم ساخنة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرام ونصف من البطاطا
- كأسان من القشدة الطازجة (كريم فريش)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- فص من الثوم
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تقشر البطاطا، تغسل وتجفّف ثم تقطع الى حلقات رقيقة. تتبّل في وعاء من الزجاج او الفخار بالملح والبهار والقرفة. يفرك طبق خاص بالفرن بفص الثوم ثم يدهن القعر والاطراف بالزبدة.

ترتب حلقات البطاطا على شكل طبقات وتصبّ فوقها القشدة الطازجة بحيث تغمرها كلياً. توزّع على سطحها قطع الزبدة. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة وربع ثم ترفع درجة الحرارة قبيل الانتهاء من الطهو الى ان يحمرّ السطح. يقدّم الطبق ساخناً.

اسبيرج جراتينيه

Asperges Gratinées

جراتان بالهليون والبصل. يوزّع على سطحه الكعك والجبن ويقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الهليون
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من السكر
- كأس من الماء
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- نصف كأس من الجبن الاصفر المبشور (ايمنتال)
- اربع ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

ينظف الهليون. ينزع منه القسم القاسي ويربط على شكل حزم. تذوّب ملعقة كبيرة من الزبدة في وعاء عميق وترتّب فيه قطع الهليون ثم يضاف الملح والسكر والماء.

يغطى الوعاء ويترك مدة ثلث ساعة. يقلى البصل على نار خفيفة في كمية الزبدة المتبقية مدة عشر دقائق ثم يملّح ويبهّر.

يرفع الهليون بملعقة متعدّدة الثقوب. يصفى من الماء. يرتب في طبق خاص بالفرن ويوزّع على سطحه الجبن والكعك المدقوق والزبدة.

يدخل الطبق الى فرن ساخن مدة عشر دقائق ويقدّم ساخناً.





ماكاروني او فروماج

Macaroni Aux Fromages

طبق من المعكرونة بالقشدة والجبن. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من المعكرونة
- ربع كأس من الزبدة
- كأس من الجبن المبشور (بارميزان)
- كأس من الجبن الاصفر المبشور (غروبير)
- كأس من القشدة الطازجة (كريم فريش)
- ملح وفلفل ابيض بحسب الرغبة
- رشة من مسحوق جوز الطيب

التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المملح المغلي مدة سبع دقائق. تصفّى وتغسل بالماء البارد ثم تصفى من جديد. يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة. تخلط المعكرونة مع نوعي الجبن والقشدة الطازجة والملح والفلفل الابيض ومسحوق جوز الطيب وتوضع في طبق الفرن وتدخل الى فرن ساخن مدة نصف ساعة حتى يحمرّ سطحها ويسيل الجبن. تقدّم المعكرونة ساخنة.

جراتان او شو

Gratin Aux Choux

طبق من الملفوف مع الجزر والبطاطا والبقدونس والكرفس.

يطهى مع صلصة البيشاميل ويقدّم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف ملفوفة مفرومة ناعماً
- حبتان من الجزر
- حبتان من البطاطا
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من الكرفس المفروم
- ثلاثة فصوص من الثوم
- ست كؤوس من صلصة البيشاميل
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار وريحان بحسب الرغبة

التحضير

يسلق الملفوف في الماء المغلي حتى يطرى ثم يصفّى. يقشر الجزر، يفرم ناعماً ويسلق. تسلق البطاطا وتقطع الى مكعبات صغيرة. يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة ويقلى فيه البصل والثوم حتى يذبلا. ينثر الملح والبهار. يضاف البقدونس والكرفس والريحان الى الخليط. يحرك ويترك مدة عشر دقائق على نار خفيفة.

يوضع خليط الخضر في الطبق. يغطّى بصلصة البيشاميل. ينثر عليه الجبن وتوزع على سطحه الزبدة ثم يدخل إلى الفرن حتى يحمرّ.

جراتان او شامبينيون

Gratin Aux Champignons

جراتان المعكرونة بالدجاج والفطر. يغطّى بصلصة البيشاميل ويقدّم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- دجاجة مسلوقة ومنزوع عظمها
- رزمة من المعكرونة مسلوقة
- علبة من الفطر او نصف كيلوغرام من الفطر الطازج المسلوق والمفروم
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- كأس من القشدة
- رشة من جوز الطيب
- رشة من القرفة
- سبع كؤوس من صلصة البيشاميل
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
- نصف ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

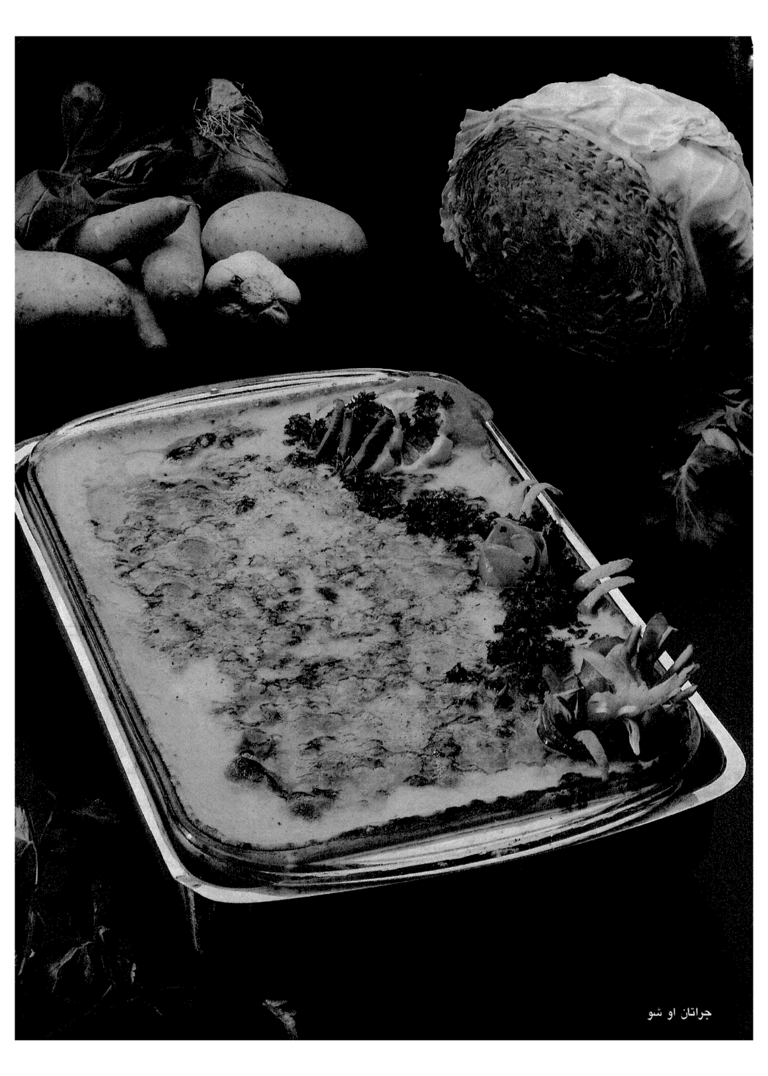
يخلط الدجاج مع الفطر والقشدة والملح والقرفة وجوز الطيب ونصف كمية الجبن المبشور.

تخلط المعكرونة المسلوقة والمصفّاة مع نصف كمية صلصة البيشاميل، خلطاً جيداً.

يدهن قعر الصينية بطبقة من صلصة البيشاميل ويوزّع عليها نصف كمية المعكرونة وخليط الدجاج والفطر.

ترتّب طبقة ثانية من المعكرونة المصفّاة وتسكب فوقها بقية صلصة البيشاميل والجبن المبشور ثم توزّع قطع الزبدة.

تدخل الصينية الى فرن ساخن مدّة ثلث ساعة حتى يحمرّ سطحها.



جراتان او شو

كاسوليه او زاريكو

Cassoulet Aux Haricots

طبق غني بأنواع اللحم والخضر. يضفي عليه الريحان والصعتر نكهة لذيذة. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات وثلث.

التحضير

تنظف اللوبياء وتسلق في ماء مملّح مع البصل والبقدونس مدة ثلث ساعة. يصفّى الخليط ويحتفظ بالمرق.

ترتب شرائح الدهن في وعاء كبير وتغطى بخليط اللوبياء. يشق لحم الخروف في اماكن عدة وتحشى الشقوق بثلاثة فصوص من الثوم ويوضع اللحم فوق اللوبياء. يدقّ ما تبقى من الثوم ويفرك به لحم البقر. يضاف الى الوعاء مع النقانق وقطع لحم الاوز.

يمزج الدقيق مع مقدار اربع ملاعق كبيرة من مرق اللوبياء. يضاف المزيج الى الوعاء. تقطع كل حبة من الطماطم الى اربعة اجزاء وينزع منها البزر ثم تضاف مع كبش القرنفل وحزمة الاعشاب المنوّعة والملح والبهار.

يغطى الوعاء ويوضع على نار خفيفة مدة ساعتين واربعين دقيقة. تضاف قطع اللحم المجفّفة ويتابع الطهو مدة ثلث ساعة اضافية. ترفع الاعشاب ويصبّ الخليط في اطباق.

المقادير

- كيلوغرام ونصف كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء) الطازجة
- ثلاث حبات من البصل مفرومة
- ثلاث حبات من الطماطم متوسطة الحجم
- ستة فصوص من الثوم
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- عشر شرائح رقيقة من دهن الغنم (ليّة)
- عشر قطع من النقانق البقري
- كبش من القرنفل
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (قطعة واحدة)
- نصف كيلوغرام من لحم البقر (قطعة واحدة)
- نصف كيلوغرام من لحم الاوز المقطع
- خمس شرائح رقيقة من لحم البقر المجفّف مقطّعة
- حزمة من الاعشاب المنوعة (ريحان، ورق غار، صعتر)
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

جراتان دونيون

Gratin D'Oignons

جراتان بالبصل والفطر والجبن المبشور وصلصة البيشاميل. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.

التحضير

تفرّغ حبات الزيتون من بزرها. يقلى البصل والفطر بالزبدة ويضاف مرق اللحم ويترك حتى يغلي. يضاف الزيتون والملح والبهار.

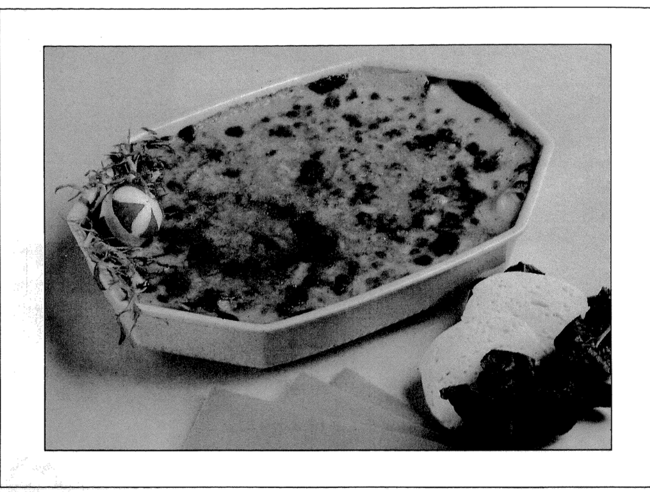
يترك الخليط على النار حتى ينضج ثم يصب في طبق خاص بالفرن وترش فوقه كمية من الجبن المبشور.

تُسكب صلصة البيشاميل على الخليط وينثر الجبن. توزّع الزبدة ويدخل الطبق الى الفرن حتى يحمرّ سطحه.

يقدّم مزيناً بحلقات الليمون والفجل والطماطم والفليفلة والخس.

المقادير

- كيلوغرام من البصل مفروم على شكل أهلّة
- نصف كيلوغرام من الفطر الطازج مسلوق أو الفطر المعلّب
- كأس من الزيتون الأخضر وآخر من الزيتون الأسود
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث كؤوس من صلصة البيشاميل
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
- قليل من مرق اللحم
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- بضع حلقات من الليمون الحامض
- بضع حلقات من الطماطم
- فجل
- فليفلة حمراء
- فليفلة خضراء
- فليفلة صفراء
- بضع وريقات من الخس



كريب ديبينار

Crêpes D'Epinards

طبق شهي من المعجنات. اقراص «كريب» محشوّة بالسبانخ. تسكب فوقها صلصة البيشاميل.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- كيلوغرام من السبانخ
- عشرة اقراص «كريب»
- بصلة مفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- عصير ليمونة حامضة
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- خمس كؤوس من صلصة البيشاميل
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور

التحضير

ينظّف السبانخ، يفرم ناعماً ثم يسلق ويصفّى. يقلى البصل بالزبدة على نار خفيفة، يضاف اليه السبانخ المصفّى ويترك مدة ربع ساعة. يضاف عصير الليمون والفليفلة والملح والبهار ويقلب الكل حتى يتجانس.

يوزّع الحشو على طرف كل قرص. يُلفّ بشكل اسطواني، ترتّب اللفائف في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة (نهاية اللف الى أسفل). تصب فوقها صلصة البيشاميل. ينثر الجبن وتوزّع قطع الزبدة على السطح.

يُدخل الطبق الى فرن حار حتى يحمرّ سطحه. يقدّم ساخناً.



كريب او فروماج

كريب او فروماج

Crêpes Aux Fromages

كريب بالجبن المنوّع. يضفي عليه جوز الطيب طعماً مميّزاً. يغطّى بصلصة البيشاميل ويقدّم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- عشرة اقراص من الكريب
- ربع كيلوغرام من جبن «غرويير» وآخر من جبن «كربيد»
- قليل من الزبدة
- ربع كيلوغرام من جبن «بارميزان»
- خمس كؤوس من صلصة البيشاميل
- رشة من جوز الطيب

التحضير

يدهن قعر طبق بقليل من صلصة البيشاميل. يوضع القرص الاول من الكريب، يوزّع عليه قليل من خليط الجبن المبشور وقليل من صلصة البيشاميل وجوز الطيب. يوضع القرص الثاني من الكريب، ينثر عليه الجبن وصلصة البيشاميل وهكذا حتى تنتهي اقراص الكريب. يوزّع اخيراً باقي صلصة البيشاميل وتبسّط حتى تغمر السطح. ينثر عليها ما تبقى من خليط الجبن المبشور وتوزّع قطع الزبدة. يدخل الطبق الى الفرن مدة نصف ساعة تقريباً حتى يحمرّ سطح محتواه. يقدّم ساخناً.

سوفليه او فروماج

Soufflé Au Fromage

فطيرة بالجبن والقشدة. تقدّم ساخنة كنوع من المقبلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الجبن الأصفر (ايمانتال)
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- ست بيضات
- كاس من اللبن (الحليب) او القشدة الطازجة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تذوّب الزبدة في وعاء سميك القاعدة على نار خفيفة. يضاف الدقيق تدريجاً ويقلّب حتى يتحمّص قليلاً.

يرفع الوعاء عن النار. يضاف صفار البيض والجبن المبشور والملح والبهار. يقلّب الكل ويصب اللبن البارد.

يعاد الوعاء الى نار خفيفة. تقلّب الصلصة باستمرار حتى تثخن وتتماسك ثم ترفع عن النار.

يخفق زلال البيض حتى يصير هشاً. يصبّ على الصلصة. يحرّك الكل ويصبّ في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة.

يوضع الطبق في فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة حتى تنتفخ العجينة. ترفع حرارة الفرن قبل نضج العجينة بخمس دقائق. يترك الطبق حتى يحمرّ سطحه.

تلقّب ثمرة جوز الطيب بـ«أميرة الأشجار الاستوائية» وهي جنسان: مذكر ومؤنث. نبتة واحدة من الجنس المذكّر كافية لإخصاب عدد كبير من نبات الجنس المؤنث. وثمرة جوز الطيب جميلة، فاتنة، عُنيت الطبيعة بزخرفتها ونقشها، فغدى شكلها جميلاً. تنمو الثمرة داخل غلاف من شحم برّاق، لامع، أسمر اللون.

تنمو شجرة جوز الطيب في المناطق الاستوائية ويبلغ ارتفاعها حوالى عشرة امتار، وتشبه شجرة الاجاص.



جاتو برينتانييه

Gâteau Printanier

جاتو بالفرين، حلوى المناسبات غير العادية. تزيّن بالكريما واللوز وتقدّم باردة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة .

المقادير

- ثلاث بيضات
- ثلاثة أرباع كاس من الدقيق الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كاس من السكر
- رشة من الملح
- زبدة ودقيق لدهن القالب
- ربع كيلوغرام من الفريز
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- كاسان من الكريما المخفوقة
- ربع كاس من السكر الناعم
- كاس من اللوز المحمّص والمطحون خشناً
- خمس ملاعق كبيرة من شراب الفريز

التحضير

يحمى الفرن الى ٢٠٠ درجة مئوية.

يدهن قالب الجاتو بالزبدة وينثر الدقيق على قعره وحوافه.

يوضع البيض والسكر والملح في وعاء موضوع داخل وعاء آخر مملوء بالماء الساخن. يخفق الكل بخفاقة كهربائية مدة ربع ساعة أو باليد، مدة تراوح بين ثلث ونصف ساعة حتى يصير ثلاثة أضعاف حجمه ويتكثّف.

يرفع المزيج من الوعاء وتضاف اليه ملعقة من الفانيليا ويترك حتى يبرد مع الاستمرار في الخفق.

تذوّب الزبدة على نار خفيفة جداً من دون ان تحترق.

يضاف الدقيق الى مزيج البيض تدريجاً ويقلّب بملعقة خشبية. تضاف الزبدة ويقلّب الكل حتى يتجانس. يصبّ المزيج في القالب ويدخل الى الفرن مدة ثلث ساعة حتى ينضج. يحتفظ بربع حبات الفريز ويفرم الباقي ناعماً.

تخفق الكريما حتى تجمد. يضاف اليها السكر الناعم والفانيليا.

يقسم القالب الى قسمين بعد ان يبرد. يُسقى الأول بنصف كمية شراب الفريز ويغطّى بربع كمية الكريما المخفوقة. يرتّب الفريز المقطع فوق الكريما. يغطى بالقسم الثاني من القالب. يُسقى بما تبقى من الشراب. يغطى السطح بالكريما. يوزع اللوز على جوانب الجاتو ويضغط عليه بحذر حتى يلتصق اللوز جيداً بالكريما. يزيّن السطح بالفريز.



ايكلير

Eclairs

حلوى مصنوعة بعجينة «شـو الا كريم». تُحشى بـالكريمـا وتدهن بالشوكولا قبيل تقديمها.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

مقادير العجينة

- كأس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- رشة من الملح
- كأس وملعقتان كبيرتان من الدقيق
- اربع بيضات
- نصف كأس من الزبدة

مقادير الحشو

- كأس وربع من اللبن (الحليب)
- نصف كأس من السكر
- رشة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- بشر قشرة نصف ليمونة حامضة
- صفار بيضتين
- رشة من الفانيليا
- ثلاث ملاعق من الكاكاو

مقادير التزيين

- كأس من الشوكولا المرّ
- كأس من السكر الناعم
- ملعقتان كبيرتان من الماء

التحضير

يغلى اللبن مع الكاكاو.

يخفق صفـار البيض مع السكـر بملعقة خشبيـة حتى يتكثّف. يضاف اليه تدريجاً الدقيق المنخول والملح. يحرّك الكل ويصب مزيج اللبن تدريجاً. يحرك وتضاف الفـانيليا وبشر الليمون.

يوضع المزيج على نار خفيفة. يقلّب مدة دقيقتـين حتى يثخن. يغطّى الحشو ويحتفظ به جانباً.

يوضع الماء مع السكر والزبدة على نار متوسطة حتى يغلي المزيج. يرفع عن النار ويضاف اليه الدقيق دفعـة واحدة. يحرّك بسرعة ويعاد الوعاء الى نار خفيفة مع الاستمرار في التحريك حتى ينفصل العجين عن قعر الوعاء وحوافه. يرفع عن النار وتضاف اليه بيضة، تقلّب حتى تختلط مع المزيج جيداً. تكرر العملية حتى تنتهي كمية البيض. تدهن صينية الفرن بقليل من الزبدة. يوضع الخليط داخل كيس خاص بتزيين الحلوى. يوضع على فتحته فوهة بقطر سنتمتر واحد. يضغط على الكيس فيخرج الخليط على شكل اصبع طوله عشرة سنتمترات وعرضه ثلاثة سنتمترات.

يدخل «الايكلير» الى فرن ساخن مدة ثلث سـاعة حتى ينضج ويحمر سطحه.

تترك قطع «الاكلـير» حتى تبرد. يشق كـل منها طـولياً وتحشى بالحشو المحضّر. يذوّب الشوكولا والسكر بالماء على نار خفيفة في وعاء موضوع داخل وعاء آخر يحوي ماء.

يدهن سطح كل قطعة بالشوكولا وتقدّم.

بروفيتيرول

Profiteroles

حلوى فرنسية معروفة في العديد من بلدان العالم. الشوكولا الساخنة تعطيها طعماً خاصاً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

مقادير العجين

- كأس من الماء
- ملعقة كبيرة من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كأس من الزبدة
- كأس من الدقيق
- أربع بيضات

مقادير الصلصة

- ربع كيلوغرام من الشوكولا الخاصة بالطبخ
- ربع كيلوغرام من الكريما الخفيفة (شانتيي)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف كأس من الماء
- كأس من اللبن (الحليب) المثلّج
- مغلف من خليط السكر والفانيليا
- ثلث كأس من السكر

التحضير

يحمّى الفرن الى ٢٠٠ درجة مئوية.

يوضع الملح والسكر والماء والزبدة في وعاء. يوضع الوعاء على النار. يقلّب المزيج بملعقة خشبية حتى يغلي. يرفع عن النار ويضاف اليه الدقيق دفعة واحدة. يحرّك الخليط بملعقة خشبية حتى يتجانس ويتماسك وينفصل عن الوعاء بسهولة. اذا لم ينفصل بسهولة يعاد الوعاء الى نار خفيفة لدقائق قليلة.

تضاف بيضة الى العجين. تخلط معه جيداً ثم تضاف اليه بيضة ثانية. يحرّك العجين حتى يمتص البيضة. تكرّر العملية نفسها بالنسبة للبيضة الثالثة. أخيراً يضاف نصف البيضة الرابعة. يخلط جيداً مع العجين حتى يصير ليّناً ومتماسكاً. يضاف النصف الباقي من البيضة اذا كان العجين ما زال جافاً.

يوزّع العجين بملعقة على شكل كرات فوق صينية مدهونة بالزبدة بحيث تبعد كل كرة عن الأخرى مسافة عشرة سنتمترات.



تدخل الصينية الى الفرن مدة ثلث ساعة تقريباً وتوضع في القسم المتوسط من الفرن. تترك فيه حتى تنتفخ وتبدأ بالأحمرار. ترفع منه بعد ان تبرد.

يحضر الحشو بمزج الكريما مع اللبن المثلّج بخفاقة البيض حتى تشتد الكريما. يضاف اليها السكر وخليط السكر والفانيليا. يتابع الخفق حتى يتماسك الكل.

تحضر صلصة الشوكولا بتذويبها مع نصف كأس من الماء والزبدة على نار خفيفة وتحرّك باستمرار حتى تذوب كلياً ثم ترفع عن النار.

تثقب كرات البروفيتيرول بعد ان تبرد وتحشى بالكريما المحضّرة، بملعقة او بمكبس خاص. ترتب في طبق التقديم وتقدّم مع صلصة الشوكولا الساخنة. يمكن ان تغطّى بالشوكولا قبل تقديمها.

تارت اوفروي

Tarte Aux Fruits

من الحلويات الفرنسية الشهيرة. تقدّم مزيّنة بالكريما المخفوقة في المناسبات الرسمية أو في حفلات الشاي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

مقادير العجين

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- ربع كيلوغرام من الزبدة
- ثلاث بيضات
- رشة من الملح
- ربع كيلوغرام من السكر

مقادير الحشو

- صفار ثلاث بيضات
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- كأس وربع من اللبن (الحليب)
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- فاكهة منوّعة بحسب الرغبة
- كأس من السكر
- نصف كأس من مربى المشمش او أي نوع آخر من المربى
- ملعقة كبيرة من الماء او عصير البرتقال
- قليل من الكريما المخفوقة للتزيين

التحضير

يوضع الدقيق فوق مسطح ويحفر في وسطه.

توضع في الحفرة قطع الزبدة والسكر والبيض والملح. يخلط الكل بأطراف الأصابع حتى تتشكل عجينة متماسكة.

يرق العجين على مسطح مرشوش بالدقيق ويقطع الى قطع صغيرة، تمدّ داخل قوالب صغيرة ويضغط عليها بالأصابع. تنظف أطراف القوالب من العجين الزائد.

توخز كل قطعة عجين بشوكة. تترك في الثلاجة مدة نصف ساعة. تخبز في فرن ساخن مدة عشر دقائق. ترفع وتترك حتى تبرد.

يخفق البيض مع السكر حتى يتكثّف المزيج. يضاف اليه تدريجاً الدقيق المنخول والفانيليا. يصب اللبن. يوضع الكل على نار خفيفة ويقلّب باستمرار حتى تثخن الكريما.

تقطع الفاكهة الى شرائح.

يسخّن المربى قليلاً ويضاف اليه البرتقال أو الماء ويقلّب معه.

تدهن كل قطعة عجين بالمربى. يصب فوقها قليل من الكريما. تزيّن بنوع من الفاكهة. يدهن السطح بمزيج المربى. تزيّن التارت بالكريما المخفوقة وتقدّم.

كاتركار

Quatre - Quarts

جاتو عادي بالدقيق والبيض. من الحلويات السريعة التحضير. تقدّم عند الفطور، مع اللبن (الحليب) أو القهوة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- خمس ملاعق كبيرة من السكر
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
- خمس ملاعق كبيرة من الدقيق
- ثلاث بيضات
- بشر قشرة ليمونة حامضة او برتقالة
- ربع ملعقة صغيرة من الملح

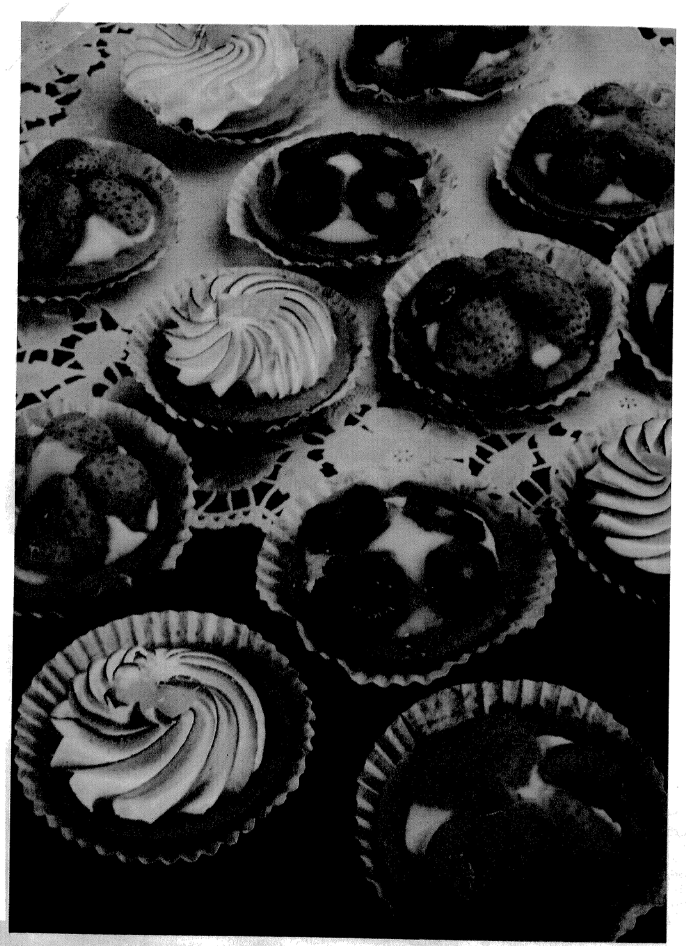
التحضير

يكسر البيض ويفصل الصفار عن البياض.

تخفق الزبدة في وعاء من الفخار بملعقة خشبية حتى تتحوّل الى قشدة. يصب فوقها السكر وبشر قشر الليمونة ويخفق جيداً حتى يصير الخليط أبيض.

يضاف صفار البيض والملح مع الاستمرار في الخفق. يضاف الدقيق تدريجاً ويتابع الخفق حتى يتجانس الخليط ويصير كثيفاً. يخفق بياض البيض ويصبّ فوق مزيج الزبدة. يقلّب من اعلى الى اسفل بملعقة معدنية حتى يختلط المزيج. يصب العجين في قالب مدهون بالزبدة ومرشوش بقليل من الدقيق.

يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى ينضج. يقدّم الجاتو بعد خمس او سبع ساعات من خبزه.



تارت او فروي

ميل فويّ

Mille - Feuilles

رقائق العجين بالقشدة، حلوى مشهيّة ولذيذة. تقدّم مزيّنة بالسكر الناعم.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من العجينة المورقة الجاهزة**
- **ملعقة كبيرة من السكر**
- **كأسان من «كريم باتيسيير»**
- **نصف كأس من السكر الناعم**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**

التحضير

تُرق العجينة. تمدّ في صينية مدهونة بالزبدة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق. تخرج من الفرن وترش بقليل من الماء وينثر عليها السكر. تثقب بشوكة في اماكن عدّة. تعاد إلى الفرن وتترك مدّة ربع ساعة حتى تجف.

تقطع العجينة الى اربعة مستطيلات متساوية. يدهن سطح ثلاثة منها بالكريم باتيسيير. ترتب فوق بعضها. تغطى بالمستطيل الرابع وينثر عليه السكر الناعم.

تقدّم الحلوى باردة.

تارت تاتان

Tarte Tatin

تارت بالتفاح، من الحلويات المعروفة عالمياً. تضفي عليها القرفة مذاقاً لذيذاً. تقدّم باردة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة .

المقادير

مقادير العجين

- **نصف كأس من الدقيق**
- **ربع كأس من الزبدة**
- **نصف ملعقة صغيرة من السكر**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **ثلث كأس من الماء**

مقادير الحشو

- **كيلوغرام ونصف من التفاح**
- **خمس ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **خمس ملاعق كبيرة من السكر**
- **مغلّف من خليط السكر والفانيليا**
- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة**
- **بشر قشرة نصف ليمونة حامضة**

التحضير

توضع ثماني ملاعق كبيرة من الدقيق في وعاء عميق مع أربع ملاعق كبيرة من الزبدة المقطعة الى قطع صغيرة والسكر والملح. يفرك الكل براحة اليدين حتى تتكوّن عجينة جافة «مبرغلة». يصب الماء ويتابع العجن حتى تتشكل كتلة عجين متماسكة، تترك لترتاح مدة نصف ساعة.

يقشر التفاح وتقطع كل حبة طولياً الى قسمين. يزال البزر منها برأس سكين.

يحمّى الفرن الى ٢٥٠ درجة مئوية.

توضع خمس ملاعق كبيرة من السكر وخمس ملاعق كبيرة من الزبدة في قالب مستدير بعمق ستة سنتيمترات. يوضع القالب على نار خفيفة حتى يحمرّ السكر. ترتب فيه أنصاف التفاح عمودياً ومتقاربة من بعضها. ينثر خليط السكر والفانيليا والقرفة وبشر قشر الليمونة. يوضع القالب على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى ينضج التفاح. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد.

ترق العجينة بشوبك بسماكة نصف سنتيمتر على مسطح مرشوش بالدقيق. تمد العجينة فوق التفاح.

يدخل القالب الى فرن مدة ثلث ساعة حتى يحمرّ سطحه. تترك التارت حتى تبرد. تقلب في طبق التقديم وتقدّم.



ميل فويَ

كريب سوزيت

Crêpes Suzette

كريب بعصير البرتقال والسكر والزبدة. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير:** عشر دقائق، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من عجينة الكريب الجاهزة
- ثلاثة ارباع كأس من عصير البرتقال
- نصف كأس من الزبدة
- نصف كأس من السكر
- زبدة للقلي
- قشر حبة من البرتقال

التحضير

تمزج عجينة الكريب مع اربع ملاعق كبيرة من عصير البرتقال. يذوّب قليل من الزبدة في مقلاة ويصبّ فيها مقدار من العجينة يكفي لتغطية قعرها. تحرّك المقلاة لتتمدّد العجينة في كل مساحاتها وتوضع على النار حتى يحمرّ اسفل العجينة ثم تقلب وتحمّر الجهة الثانية. يحضّر ما تبقى من عجينة الكريب بالطريقة نفسها.

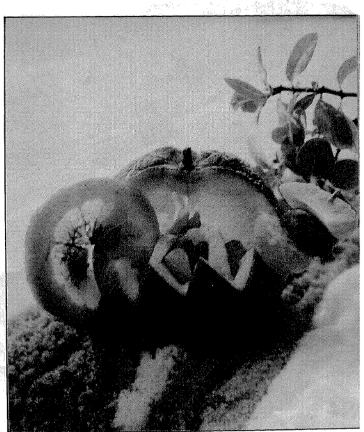
ترتّب فطائر الكريب فوق بعضها وتفصل بورق شمع كي لا تلتصق.

يخفق قليل من الزبدة مع قشر البرتقال ويسخّن. يرفع عن النار وتقلّب فيه قطعة من الفطائر حتى تتشرّب المزيج من الجهتين. ينثر عليها قليل من السكر وتطوى جهاتها الاربع وتوضع في طبق ساخن.

يحضّر ما تبقى من الفطائر بالطريقة نفسها. تعاد الفطائر الى المقلاة ويوزّع عليها ما تبقى من عصير البرتقال والسكر. تسخّن وتقدم.

سالاد دورانج

Salade D'Oranges



سلطة البرتقال مع ماء الزهر والقرفة والسكر. تؤكل باردة.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير:** عشر دقائق.

المقادير

- ملعقة صغيرة من القرفة
- أربع ملاعق كبيرة من السكر الناعم
- عشر برتقالات
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر

التحضير

تقشّر حبات البرتقال. تقطّع الى حلقات مستديرة ويُنزع بزرها ثم ترتّب في طبق التقديم.

تسقى حلقات البرتقال بماء الزهر ويرش فوقها السكر الناعم والقرفة. توضع في الثلاجة. تزيّن بحبات الكرز وتقدّم باردة.

مادلـين

Madeleine

قطع من البسكويت. سهلة التحضير. تقدم مع الشاي أو الشراب البارد.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

مقادير العجين

- ثلاث بيضات
- ثلاثة ارباع كأس من السكر
- بشر قشرة نصف ليمونة حامضة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة المذوّبة
- سمن نباتي او زبدة للدهن
- كأس من الدقيق

مقادير القطر

- كأس ونصف من السكر الناعم
- ملعقتان كبيرتان من الماء
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض

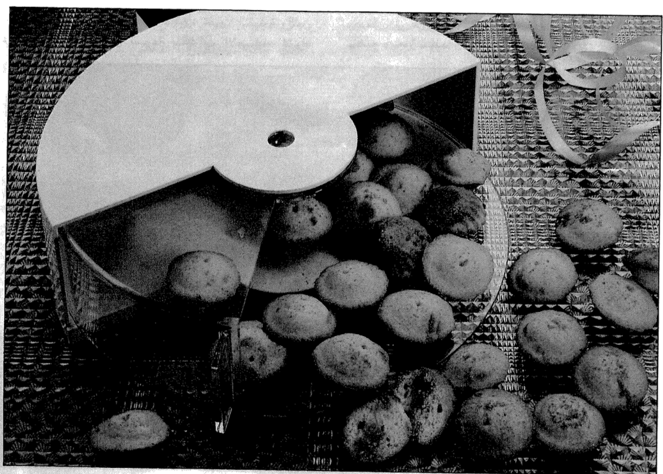
التحضير

يخفق السكر مع البيض حتى يصير هشاً. يضاف اليه بشر الليمون ويحرّك باستمرار مع إضافة الدقيق والزبدة المذوّبة حتى يتجانس الخليط.

تدهن قوالب خاصة بالسمن النباتي، وتملأ الى ثلاثة ارباعها بالخليط. تدخل الى فرن ساخن (٢٢٠ درجة مئوية) وتوضع في الطبقة الوسطى وتترك مدة عشر دقائق.

ترفع وتوضع على مشبك معدني وتترك حتى تبرد قليلاً.

يحضر القطر بمزج السكر مع عصير الليمون والماء. تدهن قطع البسكويت بالقطر المحضّر قبل ان تبرد تماماً. تقدّم باردة. يمكن حشو هذه القطع بالشوكولا او المربى.



كرواسان

Croissants

الكرواسان من الحلويات المعروفة في البلدان كافة. يقدّم عند الفطور مع الشاي او النيسكافيه. يمكن حشوه بالصعتر والجبن.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

○ ربع كيلوغرام من الدقيق	○ ملعقتان كبيرتان من السكر
○ ملعقة كبيرة من خميرة البيرة	○ رشة من الملح
○ كأس من اللبن (الحليب)	○ بيضتان
	○ كأس من الزبدة

التحضير

توضع ملعقة من الدقيق جانباً وينخل المتبقي منه.

تذوّب الخميرة باللبن الفاتر وتترك في مكان دافىء حتى يتضاعف حجمها. يُحفر وسط الدقيق. تصب الخميرة واللبن في الحفرة ويخلط الكل بسرعة بأطراف الأصابع. تترك العجينة جانباً حتى يتضاعف حجمها ثم يصب السكر والملح وبيضة وبياض بيضة. يدعك العجين جيداً حتى يتماسك.

يغطّى العجين ويترك ليرتاح ليلة كاملة في مكان رطب. يرق في اليوم الثاني بسماكة نصف سنتمتر. يوضع فوقه ربع كمية الزبدة بعد تقطيعها مع التنبُّه الى عدم بلوغها الاطراف.

يطوى ثلث مستطيل العجين فوق الزبدة ثم يطوى الثلث الباقي فوقه ويرق من جديد بالسماكة نفسها.

تكرر العملية حتى يمتص العجين كمية الزبدة كلّها. تترك لترتاح مدة عشر دقائق ثم تطوى وتُرقّ مرتين من دون زبدة. تترك مدة عشر دقائق ثم ترق من جديد بسماكة نصف سنتمتر وتقسم الى مربعات بطول عشرة سنتمترات. يقسم كل مربع الى مثلثين. يلف كل مثلث بدءاً من القاعدة وانتهاءً بالقمة بحيث يشكل كل مثلث هلالاً.

ينثر قليل من الدقيق فوق الصينية. ترتب قطع الكرواسان على بعد متساوٍ بينها، لا يقل عن ثلاثة سنتمترات. تترك الصينية مدة عشرين دقيقة.

يدهن سطح قطع الكرواسان بصفار البيض المخفوق ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة عشرين دقيقة حتى ينضج ويحمرّ سطحه.





المانيا

تقع المانيا في وسط القارة الأوروبية، وتتأثر بتقاليد وعادات البلاد المحيطة بها كفرنسا والنمسا وسويسرا والدانمرك، لكنّ الطبخ الألماني لا يخلو من ابداعٍ.
البرودة السائدة في المناطق الشمالية طوال فصل الشتاء المديد، جعلت الشعب الألماني يُقبل على أنواع الحساء ويطورها بمهارة. ويتصدر الحساء كل مائدة في كل الوجبات تقريباً. البطاطا عنصر أساسي في الغذاء الألماني، وتنتج مناطق جنوبي نهر «الراين» كميات وافرة منها. أشهر اصنافها «هيمل اوند ايرد» اي «الجنة والأرض». يتناول الالمان أنواعاً مختلفة من الخضر واهمها الملفوف. والملفوف الالماني حامض المذاق ولعله المسؤول عن النكهة التي يتفرّد بها الطبخ الالماني.
يستهلك الالمان لحم العجل بكميات أكبر بكثير من لحم الغنم. ويتناولون الأسماك بكثرة أيضاً، والنوع المفضّل لديهم هو الرنكة. كان للغابة السوداء تأثيرٌ واضح على ابداع بعض الأطباق الالمانية المُعتمدة على لحم الغزال والطرائد والأسماك النهرية.
والشعب الالماني مغرم بالفاكهة واصناف الحلوى المُبَهّرة والغنية بالفاكهة النضرة. ولعل الحلوى الالمانية الأشهر هي «الغابة السوداء».
منطقة الساكسون مشهورة بالعسل اللذيذ و«المرصبان».
يعتبر الجبن في المانيا من اهم المواد الغذائية الأساسية، وجبال بفاريا تنتج منه مئات الأنواع. والجبن أساسي، مع اللحم المطهو والبارد في وجبة الفطور الصباحي. مناطق الجنوب القريبة من ايطاليا تكثر على موائدها اصناف المعجنات فتحتلّ مكانة البطاطا.



سلطة

روتروبن زالات

Rotrüben Salat

سلطة مشهيّة تحوي الشمندر والمايونيز والخردل والكريما الحامضة تُقدّم مزيّنة بالبقدونس.

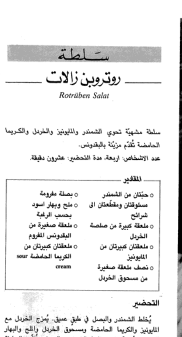
عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة.

المقادير

- حبّتان من الشمندر مسلوقتان ومقطّعتان الى شرائح
- ملعقة كبيرة من صلصة الخردل
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل
- بصلة مفرومة
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الكريما الحامضة sour cream

التحضير

يُخلط الشمندر والبصل في طبقٍ عميق. يُمزج الخردل مع المايونيز والكريما الحامضة ومسحوق الخردل والملح والبهار الاسود ويُصبّ فوق خليط الشمندر والبصل. تُقلّب السلطة جيداً. تُقدّم مزينّة بالبقدونس.



الشمندر نبات ذو جذر درني. نسبة الماء من وزنه تبلغ ٨٩،٨٪، والالياف ٥،٥٪، والرماد ٢،١٪، والباقي سكاكر ومواد معدنية هي الكبريت والبوتاس والكلس والفوسفور والحديد والنحاس. يعتبر الشمندر المادة الرئيسية الثانية في صناعة السكر (بعد قصب السكر)، وهو نوعان: احدهما فضيّ اللون ويُستخدم في صناعة السكر، والثاني احمر قاتم ويسلق في ايام الشتاء.

طبـق أولـ

آر ان جرونر زوسـه

Eeir In Gruner Sosse

طبق بالبيض غني بالاعشاب. يُقدّم بـارداً في ايام الصيف الحارة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

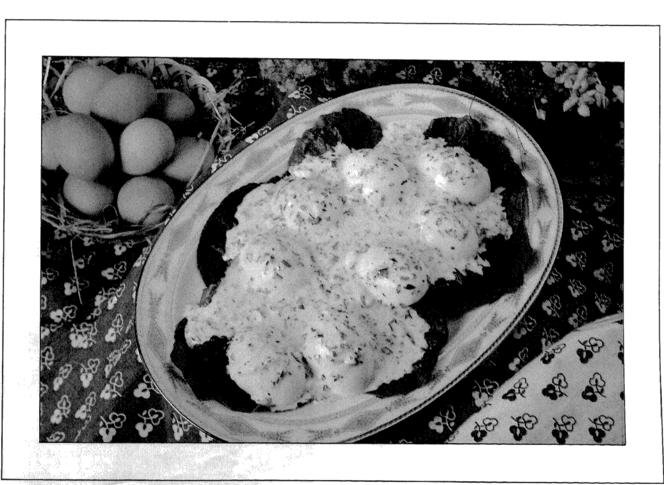
يُمزج المايونيز واللبن الزبادي والكريما الحامضة في وعاء.

يُفرم الشبث والطرخون والصعتر ناعماً ويُضاف الى مزيج المايونيز مع البقدونس والكرّاث وعصـير الليمون والبيضـة المقطّعة والملح والبهار. يخلط الكل جيداً.

يُقطّع البيض الى شرائح متساوية، تُرتّب في طبق خاص بالسلطة ويُصبّ الخليط فوقها. يُوضع الطبق في الثلّاجة ثم يُقدّم مزيّناً بأوراق الخس او الملفوف.

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من صلصة المايونيز
- ملعقتان كبيرتان من اللبن الزبادي
- ملعقتان كبيرتان من الكريما الحامضة
- ضلع من الشبث
- ضلع من الطرخون
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ضلع من الصعتر
- ملعقة كبيرة من الكرّاث (البراصيا) المفروم
- عصير ليمونة حامضة
- بيضة مسلوقة ومقطّعة
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- اربع بيضات مسلوقة
- اربع اوراق من الخس او الملفوف مفرومة



جيباكنه ابفل ميت كيزه

Gebackene Apfel Mit Käse

طبق من التفاح محشو بالجبن. يُقدّم ساخناً او بارداً.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وثلاثون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- اربع حبّات من التفاح متوسطة الحجم
- كاسان من الجبن الدسم المبشور
- ثلاث بيضات
- ثلاث ملاعق كبيرة من القشدة (الكريما)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الحليب
- ملح وبهار اسود مطحون بحسب الرغبة
- نصف كأس من عصير التفاح

التحضير

يقطع القسم الاعلى من حبّات التفاح ويُترك جانباً. تُجوّف كل تفاحة ويُقطّع لبّها الى مكعبات صغيرة تُخلط مع الجبن المبشور. يُحشى التفاح بالخليط. يُمزج الحليب والقشدة والبيض والملح والبهار الاسود جيداً.

يُصبّ المزيج فوق خليط الجبن داخل التفاح.

يُغطى التفاح بالقطع الموضوعة جانباً. يُرتّب في طبق خاص بالفرن. يُصبّ فوقه عصير التفاح ويُدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ثلث ساعة.

يُترك حتى يبرد ويُقدّم.

تسفيبل كوخن

Zwiebel Kuchen

كعكة محشوّة بالبصل والبيض والكريما. لذيذة الطعم، شهية الشكل. يمكن اضافة اللحم الى الحشو بحسب الرغبة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

مقادير العجينة

- ثلاث كؤوس من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- كأس من الزبدة
- بيضة مخفوقة
- حليب بحسب الحاجة

مقادير الحشو

- ثلاث حبّات من البصل كبيرة الحجم مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ربع ملعقة صغيرة من حبّ الكراويا
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة كبيرة من الدقيق
- بيضتان مخفوقتان
- كأس من الكريما الخاصة بالطبخ

التحضير

يُنخل الدقيق والملح في وعاء. تُفرك الزبدة مع الدقيق جيداً ثم تُضاف البيضة المخفوقة. يُعجن الكل باليدين حتى يتماسك.

يُضاف قليل من الحليب اذا اشتدّ العجين. يُمدّ العجين ليرتاح في صينية مدهونة بالزبدة قطرها ثلاثة وعشرون سنتمتراً.

يُقلى البصل بالزبدة في وعاء على نار متوسطة حتى يذبل. يُنثر الملح وحبّ الكراويا. يُحرّك الكل جيداً. يُضاف الدقيق ويُترك الوعاء على النار مدة دقيقتين.

تُصبّ الكريما تدريجاً مع التحريك المستمر ويُتابع الطهو حتى يثخن الخليط. يُرفع عن النار، يُضاف اليه البيض المخفوق ويُحرّك جيداً.

يُوزّع الحشو على العجين وتُدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وثلاثين دقيقة حتى يحمّر سطحها.

كارتوفل زوبه

Kartoffel Suppe

حساء غني بانواع الخضر المغذّية. تُكسبه الكريما مذاقاً لذيذاً. يُقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- اربع حبّات من البطاطا
- نصف حبّة من الجزر
- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- بصلة
- اربع كؤوس من مرق الدجاج
- ثلاثة ارباع كأس من الكريما الحامضة Sour Cream

التحضير

تُقطّع البطاطا والجزر والبصل الى مكعّبات صغيرة. تُذوّب الزبدة في وعاءٍ على نارٍ مُتوسطة وتُقلى فيها الخضر مدة خمس دقائق.

يُضاف مرق الدجاج ويُطهى الكل مدة ثلث ساعة حتى تطرى الخضر.

تُرفع الخضر من المرق وتُطحن بمطحنة كهربائية او مطحنة الخضر ثم تُضاف مع الملح والبهار الاسود الى الوعاء.

يُعاد الوعاء الى النار ليسخن المزيج. يُضاف قليل من الماء الساخن اذا كان الحساء سميكاً. تُصبّ الكريما الحامضة وتقلب مع الحساء. يُقدّم ساخناً.

ليبركنودل زوبه

Leber Knödel Suppe

حساء مكوّن من كبد البقر والخبز والحليب. يُعتبر من الاطباق الرئيسية. يُقدّم مزيّناً بالبقدونس.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثماني قطع من الخبز الافرنجي (سندويش) مقطّعة الى شرائح
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- كأس من الحليب
- ربع كيلوغرام من كبد البقر مقطّع الى مكعّبات
- بصلة مفرومة
- فص من الثوم مدقوق
- بيضتان مخفوقتان
- ملعقة كبيرة من الاعشاب المنوّعة الجافة
- اربع كؤوس من مرق اللحم
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

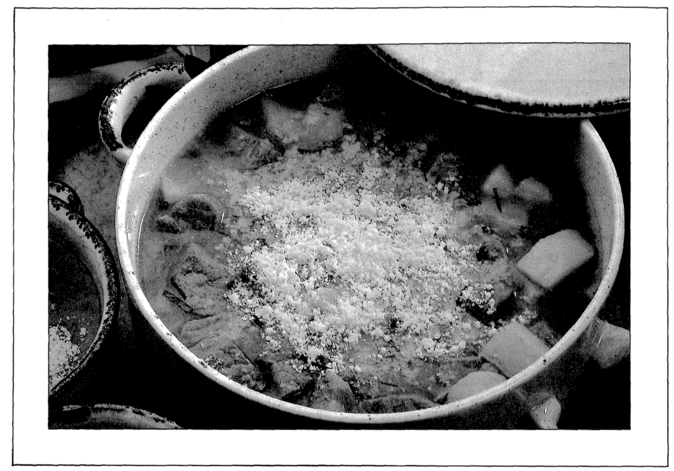
التحضير

يُصبّ الحليب في وعاء ويُضاف اليه الملح. تُنقع فيه شرائح الخبز مدة خمس دقائق ثم تُصفى ويضغط عليها بملعقة لتتخلص من الحليب الزائد.

تُخلط مكعّبات الكبد والثوم والبصل والخبز في وعاءٍ آخر. يُطحن الخليط في مطحنة الخضر ثم يُضاف اليه البيض مع الاعشاب. يُصنع من الخليط كرات صغيرة الحجم وتغطس في الدقيق.

يُسخّن مرق اللحم في وعاءٍ على نارٍ متوسطة. تُضاف اليه كرات الكبد وتُطهى مدة نصف ساعة. يُرفع الوعاء عن النار. يُصب الحساء في طبقٍ عميق. يُنثر البقدونس على سطحه ويُقدّم ساخناً.

الكبد صنف من اللحوم الشهية والمغذية، غني بالوحدات الحرارية والبروتيين. يختزن معظم انواع الفيتامينات وعدداً من العناصر المعدنية وكمية قليلة من الدهن.
يستعمل الكبد في تحضير اصناف عدة من الاطعمة بينها اطباق رئيسية واطباق اولى.



باورن زوبـه

Bauern Suppe

حساء لذيذ ومغذٍ. يحوي اللحم والجبن والاعشاب المختلفة. يُقدّم كطبق رئيسي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة وثلاثة ارباع.

التحضير

تُذوّب الزبدة في وعاء على نار متوسطة. تُضاف اليها مكعّبات اللحم وتُقلّب حتى تحمّر. يُوضع البصل ويُقلى مدة ثماني دقائق. تُضاف باقة الاعشاب والبقدونس والثوم والفلفل الاحمر والملح. يُحرّك الكل جيداً.

يُضاف الدقيق وتُخفف النار. يُتابع الطهو مدة ثلاث دقائق. يُصبّ المرق تدريجاً فوق الخليط. يُترك الكل حتى يغلي. يُغطّى الوعاء ويُترك على النار مدة نصف ساعة.

يُرفع الغطاء عن الوعاء. تُوزّع البطاطا ثم يغطى الوعاء ويُتابع الطهو مدة ربع ساعة. يُصبّ الحساء في وعاءٍ عميق. يُزيّن بالشبث والجبن المبشور.

المقادير

- نصف كاس من الزبدة
- كيلوغرام من لحم الفيليه مقطّع الى مكعّبات صغيرة
- حبّتان من البصل مفرومتان
- حزمة مكوّنة من اربعة عروق من البقدونس وعرق من الصعتر وورقة من الغار وعرق من اكليل الجبل rosemary
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثماني كؤوس من مرق اللحم
- حبّتان من البطاطا كبيرتا الحجم مقشّرتان ومقطّعتان
- نصف ملعقة كبيرة من الشبث المفروم
- نصف كاس من جبن «بارميزان» المبشور
- فص من الثوم مدقوق

كالبزهيرن ان موشلن

Kalbshirn In Muscheln

من الاطباق المشهيّة والمغذّية. يحـوي النخاعـات والصدف المحاري. يُقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعـة ونصف، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- نخاعا عجل
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- ثلاث ملاعق كبيرة من مرق الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- اربع حبّات كبيرة من الصدف المحاري
- ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

يُنقع نخاعا العجل في الماء مدة ساعة ثم يُسلقان مدة ربع ساعة. تُقطّع النخاعات الى قطع صغيرة وتُخلط مع عصير الليمون والملح والبهار ومرق الدجّاج بخـلّاط كهربـائي مدة دقيقتين حتى يصير الخليط ليناً متماسكاً.

تُذوّب الزبدة في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُضاف اليها الخليط ويُطهى مدة دقيقتين ثم يُضاف الدقيق ويُتابع الطهو مدة دقيقتين اضافيتين.

تُرفع المقلاة عن النار. تُحشى الاصداف بالصلصة ويُنثر الكعك المدقوق على سطحها. تُرتّب الاصداف في طبق خاص بالفرن وتُدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق. يُزيّن الطبق بالبقدونس ويُقدّم ساخناً.



فيليه جولاش ميت زاور زانه

Filet Gulasch Mit Sauer Sahne

طبق الماني يحوي اللحم والخضر والتوابل. يُضفي عليه عصير العنب نكهة مُحببة. يقدّم مكسواً بالصلصة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الفيليه مُقطّع الى اربع قطع متساوية
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- ربع كأس من الدقيق
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
- خمس ملاعق كبيرة من الكريما الحامضة sour cream
- حبة من الفليفلة الخضراء كبيرة الحجم
- حبة من الفليفلة الحمراء
- ملعقتان صغيرتان من الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا)
- ملعقتان كبيرتان من عصير العنب الاحمر
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة

التحضير

تقطع الفليفلة الحمراء والخضراء طولياً الى شرائح رقيقة.

تُدق قطع اللحم على لوح خشبي. يُنثر عليها الملح والبهار والفلفل الأحمر ثم تُغطّس بالدقيق. يُذوّب نصف كمية الزبدة في مقلاة على نار متوسطة. يُقلى فيها البصل والفليفلة الخضراء والحمراء مدة عشر دقائق.

يُذوّب ما تبقّى من الزبدة في مقلاة اخرى. تُقلى فيه قطع اللحم من الجهتين مدة ثلاث دقائق لكل جهة. تُرتّب قطع اللحم في طبقٍ خاص. يُوزّع عليها خليط البصل ويترك الطبق في مكان دافىء.

يُغلى عصير العنب الاحمر في مقلاة اللحم مدة دقيقتين. تُضاف اليه الكريما الحامضة وتُترك الصلصة على النار مدة دقيقتين.

تُوزّع الصلصة على سطح الطبق.

يُقدّم ساخناً.

جيربراتنه كالبسليبر

Gerbratene Kalbsleber

شرائح من الكبد بالزبدة. تُقدّم الى جانب التفاح المقلي مع البصل والتوابل.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- نصف كأس من الزبدة
- حبّتان من البصل مقطعتان الى شرائح
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من التفاح مسلوق ومقشّر
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- نصف كيلوغرام من كبد العجل مقطّع الى شرائح
- كأس من الدقيق

التحضير

يُنزع بزر التفاح ويُقطّع الى شرائح.

يُذوّب نصف كمية الزبدة في مقلاة ويُقلى فيها البصل والتفاح حتى يصير لونهما ذهبياً.

يُضاف الملح والبهار الاسود. يُرفع الخليط من المقلاة ويُترك في مكان دافىء.

تغطس شرائح الكبد بالدقيق وتُقلى بكمية الزبدة المتبقيّة مدة اربع دقائق حتى تحمرّ من الجهتين.

تُرتّب شرائح الكبد في طبق التقديم الى جانب خليط البصل والتفاح.

يُقدّم الطبق ساخناً.

بيخل شتاينر

Pichel Steiner

من الاطباق الرئيسية المشهية. غني جداً باللحم والخضر. يعتبر غذاءً كاملاً. يُقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من لحم فخذ الخروف مقطّع الى مكعّبات
- ربع كيلوغرام من لحم البقر مقطّع الى مكعّبات صغيرة
- ربع كيلوغرام من لحم الفيليه مقطّع الى مكعّبات صغيرة
- حبّتان من الجزر مقطّعتان الى دوائر
- نصف حبة من الملفوف صغيرة الحجم مفرومة ناعماً
- ستة ضلوع من الكرفس
- كأس من الفول الاخضر المقطّع
- حبّتان من الكرّاث (البراصيا) مقطّعتان
- كأس من اللوبياء المقطعة
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعماً
- حبّتان من البطاطا مقطّعتان الى مكعّبات
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- ثلاث كؤوس وثلاثة ارباع كاس من مرق اللحم

التحضير

يقطع الكراث الى حلقات متوسطة السماكة ويفرم الكرفس ناعماً. يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة تُقلى فيه مكعّبات لحم الخروف ثم تُرفع. تُقلى في المقلاة نفسها مكعّبات الفيليه ولحم البقر.

يُخلط الجزر والملفوف في وعاء مع الفول والكرفس والكرّاث واللوبياء والبصل والبطاطا. تُرتّب قطع اللحم في وعاء كبير وتُغطّى بطبقة من الخضر. يُنثر الملح والبهار الاسود وتُغمر طبقتا اللحم والخضر بالمرق.

يُغلى الوعاء على نار متوسطة ثم يُغطّى وتُخفف النار. يُترك مدة ثلاث ساعات حتىّ ينضج اللحم.

يُقدّم الطبق ساخناً.

كالبز تسونخه ميت شتاينبيلتسن زوسه

Kalbs Zunge Mit Steinpilzen Sosse

لسان بصلصة الفطر والكريما. يؤكل ساخناً. يُقدّم مُزيّناً بالبقدونس.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لسان البقر مسلوق ومقطّع الى شرائح
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاثة ارباع كاس من الفطر الصغير الحجم والمقطّع الى شرائح رقيقة
- ثلاثة ارباع كاس من الكريما
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من دقيق الذرة (كورن فلور) مُذوّب في ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- مسحوق الفلفل الاحمر الحريّف (تشيلي) بحسب الرغبة.

التحضير

تُذوّب الزبدة في مقلاة على نارٍ متوسطة. يُقلى فيها الفطر مدة اربع دقائق.

تُخفف النار وتُضاف تدريجاً الكريما والملح والفلفل الاحمر ومزيج دقيق الذرة مع الاستمرار في التحريك حتى تتماسك الصلصة.

يُضاف اللسان الى الصلصة وتترك على نارٍ خفيفة مدة عشر دقائق.

يُصبّ الخليط في طبق التقديم. يُزيّن الطبق بالبقدونس ويُقدّم ساخناً.



بيخ شتاينز

زاوَر براتن

Sauer Braten

طبق رئيسي قوامه اللحم والخضر والتوابل. يتطلب دقة في التحضير والطهو. يُقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

- **كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم فخذ البقر**
- **بصلة مقطّعة الى شرائح**
- **عشر حبّات من الفلفل الاسود**
- **ستة فصوص من الثوم**
- **ورقتان من الغار**
- **ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب**
- **ملح وبهار اسود بحسب الرغبة**
- **قطعة من خبز الزنجبيل**
- **ملعقة صغيرة من السكر**
- **كأس من الخل**
- **كأسان من الماء**
- **اربع ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **جزرة مقطّعة الى شرائح**
- **بصلة مقطّعة الى شرائح**
- **ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم (رب)**
- **ملعقتان صغيرتان من دقيق الذرة (كورن فلور)**

التحضير

يُلفّ اللحم بقماش من الشاش للمحافظة على شكله ويُوضع في وعاء كبير. يُخلط البصل في وعاء مع الفلفل الاسود والثوم وورق الغار وجوز الطيب والملح والبهار والسكر والخل والماء ويُغلى على نارٍ متوسطة.

يُرفع عن النار، يُترك ليبرد ثم يُصبّ على اللحم. يُوضع خليط اللحم في الثلاجة مدة اربعة ايام. يُقلّب اللحم مرة كل يوم.

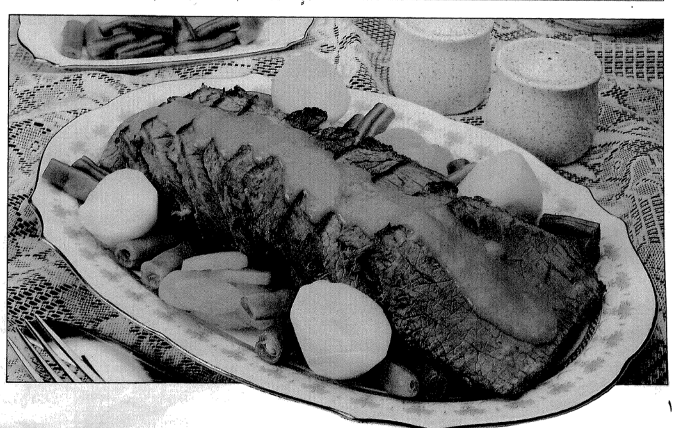
يرفع اللحم من السائل ويجفّف وينزع القماش عنه ثم يقلى بالزبدة في مقلاة عميقة على نارٍ متوسطة حتى يصير لونه ذهبياً.

يُضاف اليه الجزر والبصل وصلصة الطماطم ومقدار كأس من السائل. يُنثر الملح بحسب الرغبة وتُضاف قطعة خبز الزنجبيل. يُغطّى الوعاء ويوضع على النار مدة ثلاث ساعات حتى ينضج اللحم.

يُرفع اللحم من الوعاء ويُترك في مكان دافىء. تُطحن الخضر في مطحنة الخضر وتصفّى الصلصة في وعاء.

يُمزج دقيق الذرة مع قليل من الماء ويُضاف الى الصلصة تدريجاً ويُترك الكل يغلي مع الاستمرار في التحريك.

يُقطّع اللحم الى شرائح تُرتّب في طبق. تُصبّ الصلصة في طبقٍ عميق وتُقدّم الى جانب اللحم.



كونيكسبرجر كلوبسيه

Koniksberger Klopse

طبق من كرات اللحم بصلصة الدوبل كريم والكَبَر. غني جداً بالوحدات الحرارية. يُقدّم في المناسبات العادية والرسمية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- **بيضتان مخفوقتان**
- **ربع كأس من الكعك الابيض المدقوق**
- **ملعقتان صغيرتان من عجينة سمك الانشوجة (الانشوا)**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **نصف ملعقة صغيرة من البهار الاسود**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **بصلة كبيرة الحجم مبشورة**
- **نصف كيلوغرام من لحم الخروف المفروم ناعماً**
- **ربع كيلوغرام من لحم البقر المفروم ناعماً**
- **ربع كيلوغرام من لحم العجل المفروم ناعماً**
- **اربع كؤوس من مرق اللحم**

مقادير الصلصة

- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **ضلع من البصل الاخضر مفروم**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق**
- **ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض**
- **ربع ملعقة صغيرة من الملح**
- **بهار ابيض بحسب الرغبة**
- **اثنان من صفار البيض مخفوقان**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الدوبل كريم Double Cream**
- **ملعقة كبيرة من زهر الكبر Capres**

التحضير

يُخفق البيض مع الكعك المدقوق وعجينة سمك الانشوجة والملح والبهار الاسود.

يُترك الخليط جانباً مدة ربع ساعة.

تُذوّب الزبدة في وعاءٍ على نار متوسطة. يُقلى فيها البصل مدة ست دقائق ويُضاف لحم الخروف والبقر والعجل. يُتابع الطهو مدة ثماني دقائق مع الاستمرار في التحريك. يُرفع اللحم عن النار ويُترك جانباً حتى يبرد.

يُضاف خليط الكعك المدقوق الى اللحم ويُدعك جيداً باليدين حتى يتجانس.

تُغمر اليدان بقليل من الدقيق ويُصنع من الخليط كرات متوسطة الحجم تُوضع في الثلاجة مدة نصف ساعة حتى تجمد.

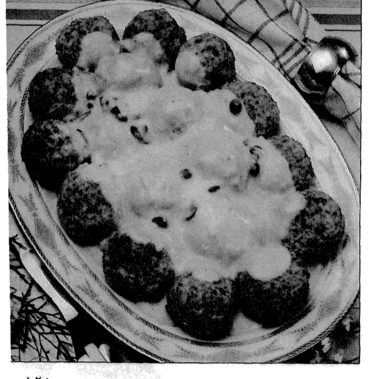
يُغلى المرق على نار متوسطة ثم تُخفف النار. تُغطّس الكرات في المرق وتُترك مدةً خمس وعشرين دقيقة حتى تطفو على سطحه ثم تُرفع. يُصفّى المرق ويُعاد الى النار حتى يغلي ويتبخر ثلثا كميته. يُترك جانباً.

يُقلى البصل الاخضر بالزبدة مدة ثلاث دقائق ويُرفع عن النار. يُضاف اليه الدقيق ويُحرّك الكل حتى يصير عجينة رخوة. يُصب فوقه المرق المحتفظ به تدريجاً مع التحريك المستمر ويُضاف عصير الليمون والملح والبهار الابيض. يُحرّك الكل جيداً.

يُخفق صفار البيض مع الدوبل كريم بالخفاقة اليدوية ويُضاف اليهما زهر الكبر ويخلط الكل مع الصلصة المحضرة.

تُوضع الصلصة على نار خفيفة حتى تتكثّف وتُرفع عن النار قبل ان تغلي. تُرتّب كرات اللحم في طبق التقديم وتوزّع عليها الصلصة.

يُقدّم الطبق ساخناً.



انتيه ميت زاوَر كراوت

Ente Mit Sauer Kraut

من الاطباق الالمانية المشهيّة. اساسه بط مطهو مع التفاح والملفوف. يُؤكل مع صلصة عصير التفاح.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة وعشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وخمس واربعون دقيقة.

المقادير

○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البط	○ حبّتان من التفاح مقشّرتان ومسلوقتان ومقطّعتان
○ عصير ليمونة حامضة	○ كأسان من عصير التفاح
○ ملح وبهار اسود بحسب الرغبة	○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق
○ كيلوغرام من الملفوف المقطّع	

التحضير

يُنظّف البط ويُدهن بعصير الليمون. يُرش بالملح والبهار الأسود. يُوضع في وعاء ويُدخل الى فرن تبلغ حرارته ١٨٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ساعةً مع التقليب المستمر حتى يحمرّ.

يُخلط الملفوف مع التفاح في مقلاة. يُضاف اليهما نصف كأس من عصير التفاح. يُترك الخليط على نارٍ متوسطة مدة نصف ساعة.

يُرفع البط ويُوضع خليط الملفوف في الوعاء نفسه ثم يُرفع البط من الوعاء ويُرتّب في طبق التقديم. يُوزّع خليط الملفوف على جوانبه بملعقة متعدّدة الثقوب. تُزال الرغوة عن سطح المرق.

يُخلط الدقيق مع المرق في مقلاة ويُضاف اليه ما تبقّى من عصير التفاح. تترك الصلصة على نار متوسطة مدة ربع ساعة حتى تتخثر.

يُضاف اليه البط. يُغطّى الوعاء ويُدخل الى الفرن مدة ثلاثة ارباع الساعة او حتى ينضج البط. تُقدّم الصلصة الى جانب البط.

جانز براتن

Gans Braten

طبق من الاوز المحمّر.شهي الشكل ولذيذ الطعم. يُقدّم الى جانب صلصة الخضر.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة وعشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعات وربع الساعة.

المقادير

○ خمسة كيلوغرامات من الاوزّ	○ كأس ونصف من الخوخ المقشّر
○ بصلة مفرومة	○ اربع حبّات من التفاح مقشّرة
○ جزرة مفرومة	
○ ضلع من الكرفس مفروم	○ كأس من الكعك الاسمر المدقوق
○ اربع كؤوس من الماء	
○ ملح وبهار اسود بحسب الرغبة	○ بيضة مخفوقة
	○ كأس من الدقيق

التحضير

يُنزع بزر التفاح والخوخ ويُفرمان.

يُنظف الاوزّ ويوضع في وعاءٍ كبير مع الجزر والبصل والكرفس. يُغمر الكل بالماء ويُوضع على نارٍ متوسطة مدة ساعة.

يُرفع الاوزّ من الوعاء، يُفرك بالملح والبهار الاسود. يُصفّى المرق، تزال الرغوة عن سطحه ويُحفظ جانباً. يُخلط الخوخ والتفاح في وعاء مع الكعك المدقوق والبيض والملح والبهار. يُحشى الاوزّ بالخليط. يُوضع في صينية ويُدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ثلاثة ارباع الساعة. تُخفّف الحرارة الى ١٨٠ درجة مئوية ويُترك الاوزّ مدة ساعة ونصف حتى ينضج

يُرفع الاوزّ وتزال الرغوة عن سطح الصينية. يُضاف الدقيق ويُصبّ تدريجاً مرق الاوزّ المحتفظ به فوق المزيج. يُعاد وضع الصينية في الفرن وتُطهى الصلصة حتى تتماسك. يُقدّم الاوزّ ساخناً في طبقٍ الى جانب الصلصة.



انتیا[illegible]یت زاوَر کراوت

كايزر كرابن ميت فريشن كراوترن

Kaiser Krabben Mit Frischen Krautern

قريدس بصلصة الخضر والكريما. لذيذ الطعم ومغذٍ. يُعتبر من الاطباق الفاخرة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

- ضلعان من الكرفس مفرومان
- بصلة مفرومة
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من القريدس منظّف
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- نصف ملعقة كبيرة من الكرّاث (البراصيا) المفروم
- ملعقة صغيرة من الحبق المفروم (الريحان)
- ربع كأس من الكريما الحامضة Sour Cream
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة

التحضير

يُغمر الكرفس والبصل بالماء المملح. يُطهى على نار متوسطة مدة عشر دقائق. يُضاف القريدس ويُقلّب الكل مدةً دقيقتين. يُرفع القريدس من الوعاء ويُصفّى السائل. تُذوّب الزبدة في مقلاةٍ على نارٍ خفيفة. يُضاف اليها الدقيق ويقلّب مدة دقيقتين. يصب ًمقدار ثلاثة ارباع كأس من السائل المصفّى تدريجاً مع التحريك المستمر حتى تتماسك الصلصة. يُضاف اليها البقدونس والكرّاث والحبق ويُقلّب الكل مدة خمس دقائق. تُضاف الكريما الحامضة والقريدس الى الصلصة. يُنثر الملح والبهار الاسود بحسب الرغبة. يُقدّم الطبق ساخناً.



جيزولتستيه فوريلين

Gesülzte Forellen

طبق بارد من السمك بالخضر والصلصة. يُقدّم مزيّناً بشرائح الليمون الحامض والبيض والبقدونس.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- اربع سمكات من الترويت
- سبع كؤوس من الماء
- ربع كاس من الخل
- اثنتا عشرة حبّة من الفلفل الاسود
- بصلة مفرومة
- ثلاث اوراق من الغار
- ست ملاعق صغيرة من مسحوق الجيلاتين بلا نكهة
- عصير ليمونة حامضة
- اثنان من بياض البيض مخفوقان
- حبّتان من الجزر مقطّعتان الى مكعّبات
- اربع شرائح من الليمون الحامض
- ضلوع من البقدونس
- بيضة مسلوقة ومقطّعة الى دوائر للتزيين
- ملعقة كبيرة من زهر الكبر Capres
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يُمزج الماء مع الخل والملح والفلفل الاسود والبصل وورق الغار وعصير الليمون. يُوضع على نارٍ خفيفة مدة نصف ساعة.

يُضاف السمك ويُقلّب الكل مدة خمس دقائق. يرفع الوعاء عن النار ويترك حتى يبرد. يُرفع السمك ويُنزع منه العظم. يُصفّى السائل ويُحتفظ به.

يُرتب السمك في طبق التقديم ويُوضع في الثلاجة.

يُضاف بياض البيض المخفوق الى السائل ويُحرّك على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يُصفّى المرق ويُنثر الملح بحسبٍ الرغبة. يُذوّب الجيلاتين في كأس من المرق ويوضع في الوعاء.

يُزيّن طبق السمك بشرائح الليمون والبقدونس ودوائر البيض وزهر الكَبَر والجزر. يُغمر السمك بالمرق. يوضع الطبق في الثلاجة حتى يجمد الجيلاتين.

يزين بصلصة المايونيز ويقدم.

هايلبوت فيليه ميت شتايلزن اوندارتيشوكن

Heilbutt Filet Mit Steinpilzen Und Artischoken

طبق من شرائح السمك بالفطر والارضي شوكي. يُقدّم كنوع من المقبلات.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

- اربع شرائح من السمك المفلطح Halibut
- ربع كيلوغرام من الفطر
- اربع حبّات من لبّ الارضي شوكي مقطّعة الى اربع قطع
- عصير ليمونة حامضة
- ملح بحسب الرغبة
- خمس ملاعق كبيرة من الدقيق
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف كاس من مرق السمك،
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

ينظف الفطر، يغسل ويقطع طولياً الى شرائح رقيقة. تُنقع شرائح السمك في عصير الليمون والملح مدة خمس دقائق وتغطى من الجهتين بثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق. تُذوّب ملعقتان كبيرتان من الزبدة في مقلاة. تُقلى فيها شرائح السمك حتى يصير لونها ذهبياً. تُرتّب في طبق التقديم.

يُقلى الفطر وقطع لبّ الارضي شوكي في كمية الزبدة المتبقيّة. يُضاف ما تبقّى من الدقيق ويُحرّك الكل مدة دقيقتين على نار متوسطة. يُصبّ المرق تدريجاً مع التحريك المستمر حتى يًصير متماسكاً. يُضاف البقدونس ويُقلّب مدة خمس دقائق.

تُوزّع الصلصة على شرائح السمك. يُقدّم الطبق ساخناً.

كاتر فروشتوك

Kater Frühstück

سمك مطهو بالفرن مع الخضر. يُقدّم مزيّناً بشرائح رقيقة من مخلّل الخيار.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من شرائح السمك المسطّح Plaice
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقة كبيرة من الخل
- ثلاث حبّات من البصل متوسطة الحجم مقطّعة الى أهلة
- ثلاث حبّات من الطماطم متوسطة الحجم مُقشّرة ومفرومة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم (رب)
- ثلاث حبّات من مخلّل الخيار متوسطة الحجم

التحضير

تُدهن صينية بملعقة صغيرة من الزبدة. تُنقع شرائح السمك في عصير الليمون والبهار الاسود والملح مدة ربع ساعة.

تُذوّب ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة في مقلاة. يُقلى فيها البصل والطماطم مدة سبع دقائق. تقطع حبات مخلل الخيار طولياً الى شرائح رقيقة.

يُصفّى السمك ويُرتّب في صينية. تمزج صلصة الطماطم مع الخل في وعاء صغير ويُصبّ المزيج فوق السمك ثم يُوزّع خليط البصل ويغطّى بشرائح مخلّل الخيار. توزّع الكمية المتبقية من الزبدة على السطح. تُدخل الصينية الى فرنٍ تبلغ حرارته ١٩٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ثلث ساعة. يُقدّم الطبق ساخناً.

ال جيبراتن

Aal Gebraten

حنكليس مقلي مع البقدونس والطماطم والثوم. يُقدّم الى جانب البطاطا المقلية والسلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من سمك الحنكليس مقطّع الى قطع صغيرة.
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- نصف كأس من الزبدة
- فص من الثوم مدقوق
- ست ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ثلاث حبّات من الطماطم مقشّرة ومقطّعة الى مكعّبات
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة

التحضير

يُتبّل الحنكليس بالملح والبهار الاسود ويغطس بالدقيق.

تُذوّب الزبدة في مقلاة. يقلى فيها الحنكليس حتى يحمر. يُضاف اليه البقدونس والطماطم والثوم ويُقلّب الكل مدة خمس دقائق. يُقدّم الطبق ساخناً.

السمك مصدر للبروتيين ممتاز ومتفوق على اللحوم. المدة التي يتطلبها هضم السمك هي نفسها التي يتطلبها هضم اللحم، لكن دهن السمك يمتاز عن دهن اللحم بكونه اسهل هضماً. يحتل السمك مكانة مهمة بين العناصر الغذائية المولدة للحرارة. مئة غرام من الطون مثلاً تحتوي على ٢٠٧ وحدات حرارية، بينما مئة غرام من لحم العجل لا تحتوي على اكثر من ١٧٢ وحدة حرارية. يحتوي السمك على الفيتامين «أ» و«د»، وتختلف مقاديرهما باختلاف نوع السمك.



زوسه زاور سالم

Susse - Sauer Salm

طبق من سمك السلمون بصلصة الخل والبيض. يُزيّن بشرائح الخيار والبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة التبريد: ساعتان.

المقادير

- اربع شرائح من سمك السلمون
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- حبّتان من البصل كبيرتا الحجم مقطّعتان الى شرائح
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ملعقتان كبيرتان من السكر الاسمر
- عصير ليمونتي حامض
- صفار بيضتين

التحضير

تتبّل شرائح السلمون بالملح والبهار. ترتّب في صينية ويوزّع عليها البصل. يغمر السلمون بالماء المغلي ويغطّى بورق المينيوم. يدخل الى فرن تبلغ حرارته ١٦٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة خمس وعشرين دقيقة.

يُرفع السمك من المرق بملعقة متعددة الثقوب ويُرتّب في طبق التقديم.

يُصفّى المرق ويُحتفظ بمقدار كأس منه. يُضاف اليه الخل والسكر وعصير الليمون. يُغلى المزيج على النار مدة خمس دقائق.

يُخفق صفار البيض في وعاء. تُضاف اليه ملعقة كبيرة من المزيج ويُخلط جيداً ثم يُصبّ تدريجاً فوق المزيج مع الاستمرار في التحريك.

يوضع الوعاء داخل وعاء آخر مملوء نصفه بالماء ويُترك الماء يغلي على نارٍ خفيفة. تُحرّك الصلصة حتى تتماسك وتثخن.

تُصبّ الصلصة فوق السمك. يُترك الطبق حتى يبرد ثم يوضع في الثلاجة مدة ساعتين ويُقدّم.



لايبتسيجر الرلاي

Leipziger Allerlei

طبق يحوي معظم الخضر المغذّية. يُقدّم مكسواً بصلصة الكريما والحليب. يؤكل ساخناً.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة.

المقادير

- حبة من زهرة القرنبيط صغيرة الحجم
- نصف كأس من الفاصولياء الخضراء المسلوقة والمقطّعة
- نصف كأس من الفول الأخضر المسلوق والمقطع
- اربع حبّات من الجزر صغيرة الحجم مقطّعة ومسلوقة
- اربع حبّات من الفطر مسلوقة
- ربع كيلوغرام من الهليون مسلوق
- نصف كأس من الحليب
- كأس من الكريما (كريم فريش)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الاسود
- ملعقة صغيرة من الكزبرة اليابسة المطحونة
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض

التحضير

يقطع الهليون المسلوق طولياً.

تقسّم زهرة القرنبيط الى زهيرات صغيرة الحجم تسلق حتى تطرى ثم تصفى. توضع زهيرات القرنبيط في طبق عميق مع الفاصولياء والفول والجزر والفطر والهليون.

يُقلّب الكل بملعقة خشبية. تُذوّب الزبدة في مقلاة ثم تُرفع عن النار ويُضاف اليها الدقيق. تُصبّ الكريما والحليب تدريجاً مع الاستمرار في التحريك وينثر الملح والبهار الاسود والكزبرة اليابسة.

تُعاد المقلاة الى نار خفيفة ويُحرّك المزيج جيداً حتى تتماسك الصلصة. تُرفع المقلاة عن النار ويُضاف عصير الليمون. تُوزّع الصلصة على خليط الخضر. يُقلّب الكل قليلاً ويقدّم الطبق ساخناً.

زاوَر ميريتيخ كارتوفلن

Sauer Meerrettich Kartoffeln

من الاصناف الالمانية المشهيّة. قوامه صلصة الحليب والخردل والخل. يُقدّم الى جانب شرائح اللحم او الدجاج.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- **ست حبات من البطاطا مقشرة ومقطّعة الى شرائح رقيقة**
- **كأس وثلاثة ارباع من الحليب**
- **ملح وبهار اسود بحسب الرغبة**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق**
- **ملعقة كبيرة من الخل**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الخردل**

التحضير

تُطهى البطاطا مع الحليب والملح والبهار في وعاءٍ على نارٍ متوسطة حتى تنضج.

يُرفع الوعاء عن النار. تُصفّى البطاطا ويُحتفظ بالمرق جانباً.

تُرتّب شرائح البطاطا في طبق التقديم ويُحتفظ به في مكان دافىء.

تُذوّب الزبدة في وعاءٍ على نارٍ متوسطة. يُضاف اليها الدقيق ويُقلّب الكل مدة ثلاث دقائق.

يُصبّ المرق على مزيج الدقيق والزبدة تدريجاً مع التحريك المستمر بملعقة خشبية حتى يصير متماسكاً.

يُضاف الخل والخردل ويُتابع الطهو مدة خمس دقائق.

تُوزّع الصلصة على شرائح البطاطا. يُقدّم الطبق ساخناً.

زاوَر كراوت ميت ابفل

Sauer Kraut Mit Apfel

طبق من الملفوف والتفاح. سريع التحضير. يتميز بنكهة خاصة ويُقدم كصنفٍ من المقبّلات.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من الملفوف مفروم**
- **ثلاث حبّات من التفاح**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **ملح وبهار اسود بحسب الرغبة**
- **بصلة مفرومة ناعماً**
- **نصف ملعقة صغيرة من الصنوبر المدقوق**
- **ملعقتان كبيرتان من الدقيق**
- **كأس ونصف من عصير التفاح**

التحضير

يقشر التفاح، يقطع الى مكعبات ويسلق حتى يطرى.

يُغسل الملفوف ويُصفّى. تُذوّب الزبدة في وعاءٍ على نار متوسطة. يُقلى فيها البصل والتفاح حتى يذبلا. يُضاف الصنوبر والملفوف. يُغطّى الوعاء ويُترك على نار خفيفة مدّة نصف ساعة.

يُرفع الغطاء ويوضع الدقيق ويُقلّب الكل جيداً. يُصبّ عصير التفاح على الخليط تدريجاً مع التحريك المستمر ويُنثر الملح والبهار الاسود. يُطهى الخليط مدة نصف ساعة حتى ينضج.

يُقدّم الطبق بارداً او ساخناً.



التراومليخر روتكول

Alterumlicher Rotkohl

طبق من الخضر والفاكهة. طعمه مزيج من الحلو والحامض يقدّم بارداً او ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الملفوف الاحمر مفروم
- ست ملاعق كبيرة من مرّبى العنب الاحمر
- اربع ملاعق كبيرة من مرق اللحم
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ثلاث حبّات من التفاح مسلوقة ومقشّرة
- ملعقة كبيرة من السكر الاسمر
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يُنزع بزر التفاح ويُقطّع الى شرائح.

يُوضع مربى العنب الاحمر مع مرق اللحم والخل والسكر والتفاح والملح في وعاءٍ على نار متوسطة ويُترك حتى يغلي. يُضاف الملفوف. يُغطّى الوعاء ويُتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة حتى ينضج الخليط. يُقدّم ساخناً او بارداً.

هيمل اوند ايرده

Himmel Und Erde

طبق من البطاطا والتفاح. طعمه مزيج من الحلو والمالح. يُقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- **ست حبات من البطاطا كبيرة الحجم**
- **خمس ملاعق كبيرة من الحليب**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **اربع حبات من التفاح**
- **نصف ملعقة صغيرة من البهار الاسود**
- **ملعقتان صغيرتان من السكر**

التحضير

يُقشر التفاح ويقطع الى شرائح ويسلق قليلاً. تغسل حبات البطاطا وتقشر وتقسم الى شرائح ثم تُسلق في الماء المملّح على نار متوسطة مدة ثلث ساعة حتى تطرى.

تُرفع من الماء وتُصفّى. تُهرس وتخلط مع الحليب والبهار والسكر حتى يتشكّل خليط ليّن متماسك. تُذوّب الزبدة في مقلاة على نار خفيفة. تُقلى فيها شرائح التفاح مدة ست دقائق حتى يصير لونها ذهبياً. يُضاف اليها خليط البطاطا والبهار والسكر.

يُقلّب الكل جيداً ويُتابع القلي مدة خمس دقائق. يُرفع الخليط عن النار ويُقدّم ساخناً.

جيفولتيه كولرابي

Gefülte Kohlrabi

طبق من الكرنب والكراث والكريما الحامضة، غني بالفيتامينات. يُقدّم الى جانب مرق الخضر.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

- **اربع حبّات من الكرنب مقشّرة**
- **قطعتان من الخبز الافرنجي**
- **اربع ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **ملح وبهار اسود بحسب الرغبة**
- **صفار بيضة**
- **ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق**
- **ملعقة كبيرة من الكرّاث (البراصيا) المفروم**
- **كاس من الكريما الحامضة Sour Cream**

مقادير الصلصة

- **ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة**
- **ملعقتان كبيرتان من الدقيق**
- **كاس ونصف من مرق الخضر**

التحضير

يُنقع الخبز الافرنجي في الحليب مدة ربع ساعة حتى يتشرب الخبز الحليب، يُصفّى ثم يُهرس بالشوكة حتى ينعم.

يُسلق الكرنب في الماء المملح على نارٍ متوسطة مدة نصف ساعة حتى ينضج.

تُذوّب ملعقتان كبيرتان من الزبدة في مقلاة ويُقلى فيها الكعك المدقوق. يُخفق صفار البيض ويُضاف مع الكرّاث وملعقتين كبيرتين من الكريما الحامضة والملح والبهار والخبز المنقوع الى الكعك المدقوق المحمص.

يُصفّى الكرنب ويُحتفظ بكأس ونصف من المرق.

تُخلط ملعقة كبيرة من الزبدة مع الدقيق والمرق المحتفظ به. يُحرّك الكل جيداً.

يُجوّف الكرنب. يُقطّع اللب الى قطعٍ صغيرة تُضاف الى خليط الخبز وتقلب جيداً.

تُحشى حبّات الكرنب بالخليط المحضّر وتُرتّب في طبقٍ خاص بالفرن مدهون بالزبدة.

يُوزّع الكعك المدقوق عليها ويُصبّ ما تبقّى من الكريما الحامضة على سطح حبّات الكرنب.

يُدخل الكرنب المحشو الى فرنٍ حار مدة ثلث ساعة حتى ينضج. يُقدّم الطبق مع المرق الساخن.

جيفولتر بلومينكهول

Gefülter Blominkhole

زهـرة محشوة بـاللحم والبيض والصعتر. تقـدّم الى جانب صلصتها المحضّرة.

عدد الاشخاص: اربعة، **مدة التحضير:** ربع ساعة، **مدة الطهو:** ساعة وربع

المقادير

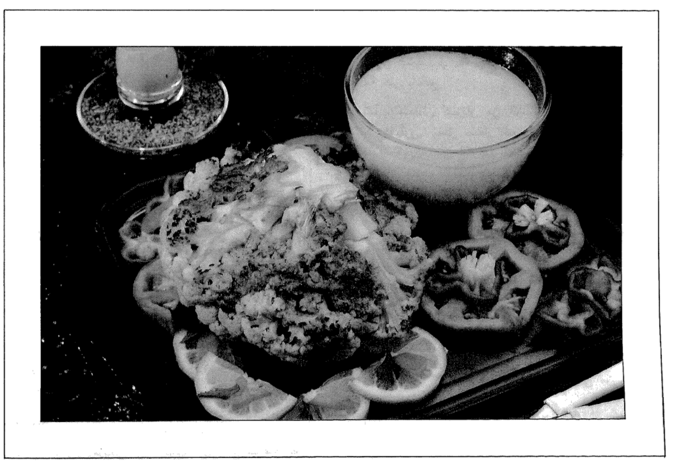
- زهرة (قرنبيط)
- ملعقة كبيرة من اللبن
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقتان صغيرتان من الصعتر المطحون (اوريغانو)
- بيضة مخفوقة
- اربع ملاعق كبيرة من الخل
- كأس من الماء
- بصلتان صغيرتان مفرومتان
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة السائلة
- ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة
- ملعقتان كبيرتان من اللبن الزبادي

التحضير

تزال اوراق الزهرة وتسلق بالماء واللبن والملح مدة ربع ساعة. تحضر الصلصة بوضع مزيج الماء والخل والبصل على نار متوسطة حتى يبقى ثلثه. يرفع عن النار وتضاف اليه الزبدة والكريما مع التحريك المستمر ثم يصب اللبن الزبادي المخفوق جيداً ويقلب الكل مع اضافة الملح والبهار حتى يتجانس المزيج.

يخلط اللحم المفروم مع الملح والبهار والصعتر والبيضة، خلطاً جيداً.

تعبأ الزهرة بالحشو وتلف بورق المينيوم مدهون بالزبدة. تدخل الى الفرن مدة ساعة. تقسم الى شرائح وتقدم مع الصلصة المحضرة الساخنة.



زوسه زاور جرونيه بونن

Susse - Sauer Grune Bohnen

طبق الماني غني بانواع الخضر. يُقدّم الى جانب مرق اللحم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفول الاخضر مقطّع
- كأس وثلاثة ارباع من مرق اللحم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بصلة مفرومة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقة كبيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من الخل

التحضير

يُسلق الفول في مرق اللحم مع الملح والبهار مدة ربع ساعة. يُصفّى ويُحتفظ بالمرق جانباً.

تُذوّب ملعقتان كبيرتان من الزبدة في مقلاة على نار خفيفة. يُضاف اليها الدقيق ويُحرّك الكل جيداً بملعقة خشبيّة حتى تمتص الزبدة الدقيق. يُصبّ المرق تدريجاً مع الاستمرار في التحريك حتى تتكوّن صلصة ثخينة متماسكة.

يُضاف اليها الفول وعصير الليمون والسكر والخل.

يُقلى البصل في ملعقة كبيرة من الزبدة حتى يذبل ثم يُضاف الى الفول. يُتابع الطهو مدة ربع ساعة حتى ينضج الكل.

يُقدّم الطبق ساخناً.

اربزن بوريه

Erbsenpüree

طبق غني جداً بانواع الخضر المغذّية. يُقدّم مزيّناً بشرائح البصل المقلية.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كأسان وربع من حب الفاصولياء الصفراء الجافة
- ست كؤوس من الماء
- حبّتان من الجزر مقطّعتان الى شرائح
- ضلعان من الكرفس مفرومان
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- بصلة كبيرة الحجم مقطعة الى حلقات
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- ورقتان من الغار
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر المجفّف
- نصف ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

تُنقع الفاصولياء مدة يوم كامل. تُغسل ثم تُسلق في الماء مع الصعتر والملح والجزر والكرفس والبصل المفروم وورق الغار على نارٍ متوسطة مدة ساعة ونصف حتى تطرى.

تُرفع ورقتا الغار من الوعاء. تُطحن الخضر في مطحنة الخضر او في خلاط كهربائي. يعاد المزيج الى الوعاء وينثر عليه الملح ويُتابع الطهو حتى ينضج. تُذوّب الزبدة في مقلاة وتُقلى فيها حلقات البصل مدة ثماني دقائق حتى يصير لونها ذهبياً.

يُصبّ مزيج الخضر في طبقٍ عميق. يُزيّن الطبق بحلقات البصل ويُقدّم ساخناً.

الفاصولياء بقلة زراعية من فصيلة القرنيات، منشأها الاول القارة الامريكية. عرفتها اوروبا وانتشرت زراعتها فيها منذ القرن السادس عشر. الفاصولياء نوعان: بلا نسر ومع نسر، ويُفضّل استعمال النوع الاول لخلوّه من العروق الطويلة.



بينِنشتخ

Bienenstich

كعكة محشوة بالكريما المحضّرة من الحليب والسكر والفانيليا والبيض. تُقدّم مزيّنة باللوز المحمّص.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كاسان من الدقيق
- رشة من الملح
- نصف كاس من الزبدة
- نصف كاس من السكر الناعم
- بيضتان
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- نصف كاس من اللبن (الحليب)

مقادير الحشو

- ربع كاس من السكر
- صفار ثلاث بيضات
- ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة (كورن فلور)
- كاس من اللبن (الحليب) الساخن
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا

مقادير خليط اللوز

- ربع كاس من اللوز المحمّص
- ربع كاس من السكر
- ربع كاس من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الحليب

التحضير

يُمزج نصف كاس من الزبدة مع السكر الناعم. يُضاف البيض وقليل من الدقيق ثم تضاف الفانيليا. يُصبّ اللبن تدريجاً فوق المزيج مع الخفق المستمر. يُضاف اليه الدقيق ويُنثر الملح. يُخلط اللوز مع السكر والزبدة واللبن في مقلاةٍ على نار خفيفة ويُحرّك الخليط. يمد خليط الدقيق والبيض في صينية مدهونة بالزبدة. يُوزّع عليه خليط اللوز. تُدخل الصينية الى فرنٍ تبلغ حرارته ١٩٠ درجة مئوية مدة نصف ساعة. تخرج الصينيّة من الفرن وتترك الكعكة في طبق حتى تبرد. يُحضر الحشو، بمزج السكر مع دقيق الذرة وصفار البيض على نارٍ خفيفة. يُضاف اللبن الساخن تدريجاً ويُحرّك المزيج ثم تُرشّ الفانيليا. يُرفع المزيج عن النار ويُترك حتى يبرد. تُقطع الكعكة افقياً الى طبقتين. تُحشى الطبقة الأولى وتُغطّى بالطبقة الثانية المزيّنة باللوز وتُقدّم.

بريمر كوخن

Bremer Kuchen

كعكة بالكشمش والزبيب واللوز. لذيذة الطعم، شهيّة الشكل. تُقدّم مع الشاي.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعتان وثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- **اربع ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **ملعقة كبيرة من الخميرة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من السكر**
- **ملعقتان كبيرتان من الماء الفاتر**
- **كأس من الزبيب**
- **ثلاث كؤوس ونصف من الدقيق**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **نصف ملعقة صغيرة من حبّ الهال المطحون**
- **بشر ليمونتين حامضتين**
- **نصف كأس من الكشمش (العنب المجفف)**
- **ربع كأس من اللوز المقشّر والمحمّص**
- **كأس وربع من اللبن (الحليب)**

التحضير

تُخلط الخميرة مع نصف ملعقة صغيرة من السكر. يُضاف اليها الماء الفاتر. يُحرّك الكل جيداً حتى تذوب الخميرة ويصير المزيج ليناً.

يُترك جانباً مدة عشرين دقيقة.

يُسخّن اللبن في وعاء على نار متوسطة من دون ان يغلي. تُخفف النار وتُضاف ملعقتان كبّيرتان ونصف من الزبدة. يُحرّك المزيج ويُرفع عن النار ويُترك ليبرد قليلاً.

يُنخل الدقيق في وعاء. يُضاف اليه الملح والسكر وحبّ الهال المطحون وبشر الليمون.

يُخلط المزيج بملعقة ويحفر في وسطه ويُصب مزيج اللبن في الحفرة. يُعجن الخليط باليدين حتى تتشكّل عجينة متماسكة.

يوضع العجين على سطح مرشوش بالدقيق ويُدعك مدة عشر دقائق ثم يُعاد الى الوعاء ويُغطّى. يُترك في مكان دافىء مدة ساعة ونصف حتى يختمر.

يُعاد دعك العجين مدة دقيقتين ثم يُضاف اليه الزبيب والكشمش ونصف كمية اللوز ويُدعك مرة أخرى.

يوضع العجين في صينية متوسطة الحجم مدهونة بالزبدة. تُغطّى وتُترك مدة خمس واربعين دقيقة في مكانٍ دافىء. تُوزّع حبّات اللوز على سطح العجين وتُضغط باليد.

تُدخل الصينية الى فرن تبلغ حرارته ١٩٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ساعةً حتى يحمر سطحها.

يُدهن سطح الكعكة بملعقة كبيرة من الزبدة وتُترك حتى تبرد ثم تُقدّم.

روت جروتسيه

Rote Grütze

حلوى بعصير التوت او الفريز. تُحضّر بسرعة وتزّين بالكريما.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: خمس دقائق.

المقادير

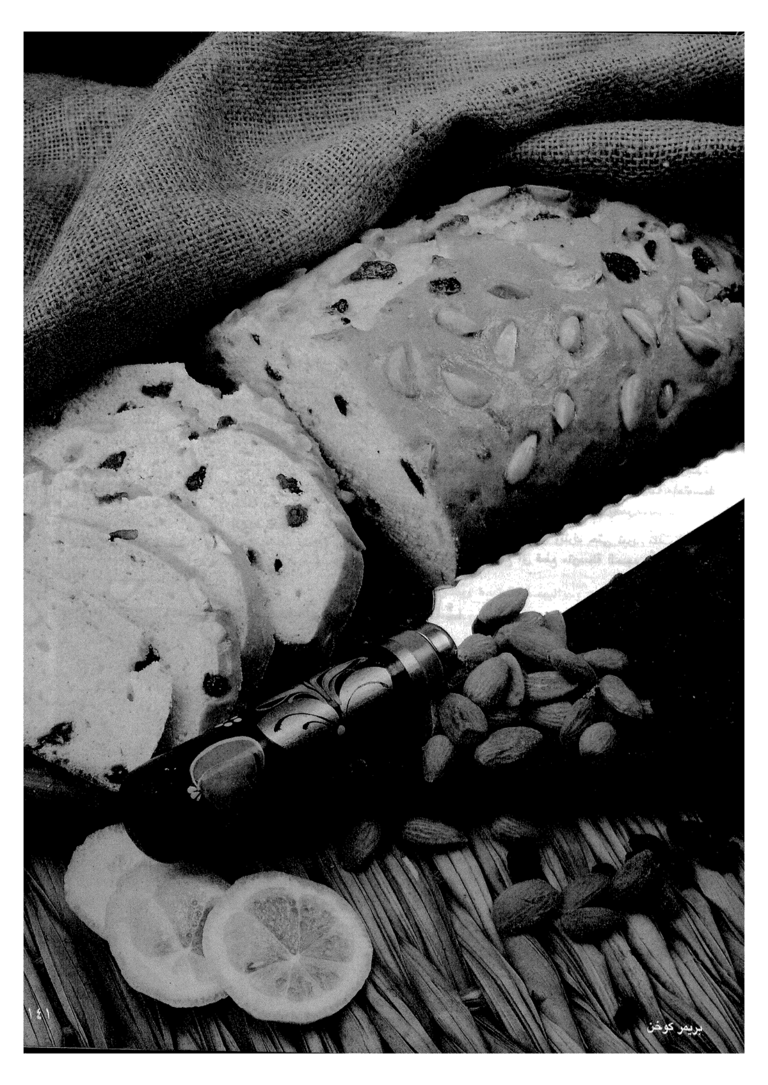
- **ثلاث كؤوس ونصف من عصير التوت او الفراولة (فريز) او الكرز او الكشمش**
- **اربع ملاعق كبيرة من العسل**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من دقيق الذرة (كورن فلور)**
- **كريما (كريم فريش) للتزيين مخفوقة مع الفانيليا**

التحضير

يُحتفظ بملعقتين كبيرتين من العصير ويُغلى ما تبقّى منه مع العسل في وعاءٍ على نار متوسطة. يُضاف دقيق الذرة الى العصير المحتفظ به. يُمزجان جيداً ويُضافان الى مزيج العسل. يُحرّك الكل جيداً بملعقة خشبية مدة خمس دقائق حتى يتكثف المزيج.

يُصبّ المزيج في طبقٍ خاص. يُترك حتى يبرد ثم يُوضع في الثلاجة.

يُزيّن بالكريما ويُقدّم.


بريمر كوخن

ليبكوخن

Lebkuchen

من الحلويات الالمانية الشهيرة والمشهيّة. يحوي العسل واللوز وكبش القرنفل وجوز الطيب. يُقدّم مع الشاي.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- ثلاث بيضات
- ثلاثة ارباع كأس من السكر
- كأس من العسل الصافي
- نصف كأس من اللوز المطحون خشناً
- بشر نصف ليمونة حامضة
- بشر نصف برتقالة
- ثلاث قطع من راحة الحلقوم مهروسة
- كأس وربع من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر Baking Powder
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- مسحوق جوز الطيب بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الزبدة للدّهن

التحضير

يُخفق البيض مع السكر بالخفاقة اليدوية حتى يتجانس. يُضاف اليه العسل واللوز وبشر الليمون والبرتقال وقطع الراحة المهروسة.

يُنخل الدقيق فوق المزيج مع الباكينغ باودر والقرنفل والقرفة وجوز الطيب. يُحرّك الكل جيداً بملعقة خشبية من اعلى الى اسفل. يُصبّ المزيج في صينية مدهونة بالزبدة. تُدخل الى فرنٍ تبلغ حرارته ١٩٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة خمس واربعين دقيقة حتى يحمر سطحها.

تُخرج الصينية من الفرن وتُترك حتى تبرد. تُقلّب الكعكة على طبقٍ خاص. تُقطّع الى قطع متوسطة الحجم وتُقدّم.

شبتز جوبيك

Spitz Gebäck

كعك باللوز يُحضّر باشكال مختلفة. يُقدّم مع العصير او الحليب.

الكمية: ستون قطعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كأس من الزبدة
- ثلاثة ارباع كأس من السكر الناعم
- ثلاث بيضات
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- نصف كأس من اللوز المطحون خشناً
- ثلاث كؤوس ونصف من الدقيق

التحضير

تُخفق الزبدة مع السكر ملعقة تلو الاخرى، حتى يتجانسا.

يُضاف البيض تدريجاً الى الوعاء ويُخفق الكل جيداً.

تُرش الفانيليا ويُنثر اللوز. يُحرّك الكل جيداً. يُضاف الدقيق تدريجاً ويُعجن الخليط باليدين حتى يصير متماسكاً. يوضع العجين في كيس مثقوب ثقوباً صغيرة. يُضغط عليه حتى يخرج العجين منه بأشكال مختلفة.

تُدهن صينية بالزبدة وتوزّع فيها اشكال العجين وتُدخل الى فرنٍ تبلغ حرارته ١٩٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ربعِ ساعة حتى يصير لونها ذهبياً. تُخرج قطع الكعك من الفرن.

تُترك حتى تبرد وتُقدّم.

شفارتز فيلدر كيرشتورته

Schwarz Wälder Kirschtorte

من الحلويات الألمانية المشهيّة. كعكة محشوة بالكريما ومزيّنة بالشوكولا الناعم والكرز الاسود.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- مغلف كبير من الشوكولا
- ملعقتان كبيرتان من الحليب
- كأس من الزبدة غير المملحة
- كأس من السكر الناعم
- رشة من الملح
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- اربع بيضات

مقادير الحشو

- كأس من الدوبل كريم Double cream
- ربع كأس من السكر الناعم
- نصف كيلوغرام من الكرز الاسود المعلّب
- شوكولا ناعم للتزيين

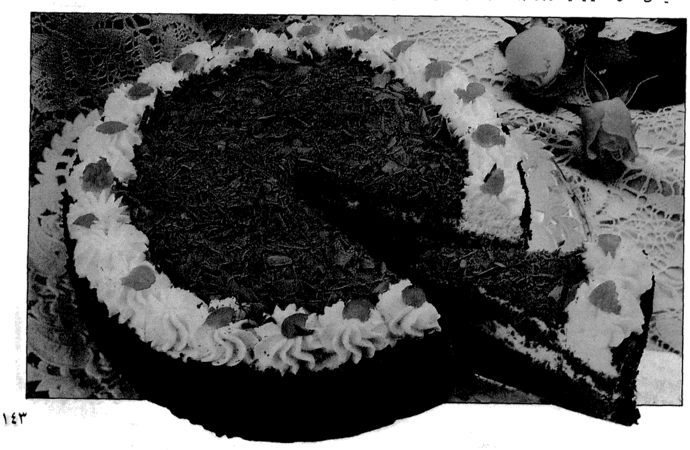
التحضير

يُدهن قعر صينيتين وجوانبهما بالزبدة ويُنثر عليهما الدقيق. يُمزج الشوكولا مع الحليب ويوضع الوعاء المحتوي على المزيج في وعاءٍ آخر مملوء بالماء المغلي حتى نصفه ثم يترك على نار خفيفة حتى يذوب الشوكولا. يُرفع المزيج عن النار وتُضافُ اليه الزبدة ثم السكر والملح. يُخفق الكل مدة اربع دقائق ويُضاف الدقيق ثم صفار البيض تدريجاً.

يُخفق بياض البيض حتى يصير هشاً. يُضاف الى المزيج ويُتابع الخفق.

يُقسم المزيج الى قسمين. يُوضع كل قسمٍ في صينية ويُدخل الى فرنٍ تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة نصف ساعة. تُخرج الصينيتان من الفرن وتوضع الكعكتان جانباً حتى تبردا. يُفرم الكرز الاسود مع الاحتفاظ بثماني حبّات كاملة للتزيين. تُخفق الدوبل كريم مع السكر حتى يتكثف المزيج. تُقسم كل قطعة افقياً الى طبقتين.

تُحشى كل طبقة بنصف كمية الكريما وبقليل من الكرز المفروم وتُغطّى بطبقة أخرى. تُوزّع الكريما المتبقية على سطح القالب وجوانبه. يُغطّى بالشوكولا الناعم ويُزيّن بحبّات الكرز الاسود.



داتل كوخن

Dattelkuchen

كعكة بالبلح والجوز والزنجبيل وجوز الطيب. تسقى بعصير الليمون الحامض وتقدّم.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة وعشرون دقيقة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- عصير وبشر ليمونة حامضة
- عصير وبشر برتقالة
- كأس ونصف من البلح المفروم
- نصف ملعقة كبيرة من الزبدة
- كأس وثلاثة ارباع من السكر الاسمر
- كأسان وربع من الدقيق
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من القهوة السريعة التحضير Instant Coffee
- نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر Baking powder
- نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب المبشور
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- نصف كأس من الجوز المفروم خشناً
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- نصف كأس من السكر الناعم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث بيضات

التحضير

يُنقع البلح في عصير الليمون وبشره وعصير البرتقال وبشره في وعاء مُغطّى مدة يومٍ كامل.

يُخفق البيض بخفّاقة يدوية حتى يصير هشاً. يُضاف اليه السكر الاسمر تدريجاً مع الاستمرار في الخفق.

يُنخل الدقيق في وعاء مع الملح والقهوة والباكينغ باودر وجوز الطيب والزنجبيل. يُضاف الخليط تدريجاً الى مزيج البيض مع التحريك المستمر بملعقة خشبية. يضاف اليه البلح المصفّى والجوز.

يُوزّع الخليط في صينية مدهونة بالزبدة ويُدخل الى فرن تبلغ حرارته ١٨٠ درجة مئوية مدة خمس واربعين دقيقةً حتى ينضج. يُخرج من الفرن ويُترك حتى يبرد.

توضع ملعقتان من عصير الليمون في وعاء. يضاف اليه السكر الناعم تدريجاً ويُحرّك. تُضاف ملعقتان كبيرتان من الزبدة ويُخلط الكل جيداً.

تسقى الكعكة بمزيج عصير الليمون. تترك مدة نصف ساعة وتُقدّم.

نورنبرجر بوسيرل

Nürnberger Busserl

قطع من الحلوى بالبهارات والبندق والعسل. تتميز بنكهة خاصة. تُقدّم مع الحليب او الشاي.

الكمية: ستون قطعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

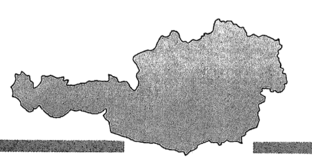
التحضير

يُخفق البيض في وعاء. يُضاف اليه السكر والعسل وكبش القرنفل والقرفة والبندق. يُخلط الكل جيداً. يُضاف الدقيق تدريجاً ويُعجن حتى يصير متماسكاً.

يُقطّع العجين وتُصنع منه باليدين كرات صغيرة الحجم. تُرتّب في صينية وتُضغط قليلاً. يُدهن سطحها بمزيج العسل والماء وتُدخل الى فرن تبلغ حرارته ١٨٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة عشرين دقيقة. تُترك حتى تبرد ثم تُقدّم.

المقادير

- كأس وثلاثة ارباع من السكر
- بيضتان
- ملعقة كبيرة من العسل
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة خشناً
- ثلاث كؤوس من الدقيق
- ملعقة كبيرة من العسل ممزوجة بملعقة كبيرة من الماء
- ربع كأس من البندق



النمسا

النمسا بلد اوروبي صغير المساحة ومحاط بدول عريقة هي سويسرا والمانيا
وهنغاريا وتشيكوسلوفاكيا ويوغوسلافيا وايطاليا. الطبخ النمساوي التقليدي بدأ
يكتسب
معالمه في عهد الامبراطورية النمساوية وكان منذ ذلك العهد جامعاً العديد من الأطباق
الهنغارية واليوغوسلافية والتشيكية. يتميّز الطبخ النمساوي ببساطته وسهولة اعداده.
ومواده الأولية اكثرها من الانتاج المحلي. ويلاحظ بين مواده
الأولية الاساسية القشدة الحامضة الخاصة بالطبخ، واللبن
الزبادي، والفلفل من نوع «بابريكا»، وكل هذه مطيّبات اشتهرت بكونها عناصر
ملازمة للأطباق الهنغارية. اراضي النمسا المنخفضة تعطي انتاجاً ضخماً من الخضر
والفاكهة. وفي مرتفعات بوهيميا مواسم لاصطياد الطرائد الفاخرة، وفيها
مزارع حديثة لتربية الدجاج. من هنا كانت اطباق الطيور والدجاج جدّ
منوّعة وتُعتبر من الأصناف المُميِّزة للطبخ النمساوي.
من أشهر أصناف الطبخ النمساوي صنف
«الفينر شنيتزل Wiener Schnitzel» المكوّن من شرائح لحم العجل.
النمساويون مشهورون باعداد اصناف الحلوى
التي تجذب النظر وتفتح الشهية. من الأصناف الشهيرة
والمرغوبة في مطاعم النمسا أنواع الفطائر المُطَيَّبة بالمكسرات



تزويبلن ميت هاسلنوس

Zwiebeln mit Haselnüsse

بصل محشو بالبندق وفتات الخبز والفلفل الاسود. يُطهى مع الصلصة البيضاء. يُزيّن بالبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- نصف كاس من البندق المطحون خشناً
- ملح وفلفل اسود مسحوق قبيل استعماله بحسب الرغبة
- ست حبات من البصل كبيرة الحجم
- ربع كاس من الكعك المدقوق المقلي بالزبدة

مقادير الصلصة

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- كاس من الحليب
- ملح وفلفل اسود مسحوق قبيل استعماله بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً

التحضير

يقشر البصل ويُغمر بالماء ويُسلق على نار متوسطة مدة عشر دقائق. يُرفع من الوعاء وتُسحب قلوبه ويُحتفظ بالجوانب (يبقى سنتمتر وربع تقريباً من كل جانب).

تقطّع قلوب البصل الى قطع صغيرة وتُخلط مع الكعك المدقوق ونصف كمية البندق والملح والفلفل الاسود. يُحشى البصل المفرّغ بالحشو المحضّر ويُرتّب في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة.

تُذوّب الزبدة في وعاء ويضاف اليها الدقيق. يُترك الكل على نار خفيفة مدة ثلاث دقائق إلى ان يحمر الدقيق قليلاً.

يُضاف الملح والفلفل ويُصبّ الحليب تدريجاً مع التحريك المستمر بملعقة خشبية حتى تثخن الصلصة.

تُصبّ الصلصة فوق البصل المحشو ويُدخل الطبق إلى فرن تبلغ حرارته ١٧٥ درجة مئوية ويُترك فيه مدة اربعين دقيقة حتى ينضج. يُزيّن الطبق بالبقدونس المفروم ويُقدّم ساخناً.



هون ميت تراوبن

Huhn Mit Trauben

خليط من الدجاج وصلصة الخردل والمايونيز وصلصة الطماطم. يُصبّ خليط الدجاج على اوراق الخس ويزين بشرائح الليمون.

عدد الاشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كأس من المايونيز**
- **ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم (كاتشاب)**
- **ملعقة كبيرة من صلصة ورشستر شاير**
- **ملعقتان كبيرتان من صلصة الخردل (الموتارد) الالمانية**
- **ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض**
- **ملح وفلفل اسود مسحوق قبيل استعماله بحسب الرغبة**
- **بضع اوراق من الخس**
- **ربع كيلوغرام من لحم الدجاج المطهو والمقطّع الى شرائح رقيقة جداً**
- **ربع كأس من العنب المنزوع منه النوى**
- **فلفل حلو بحسب الرغبة**
- **شرائح ليمونة حامضة**

التحضير

يُخلط المايونيز مع صلصة الطماطم وصلصة ورشستر شاير والخردل وعصير الليمون والملح ونصف كمية الفلفل. يُحرّك الكل حتى يتجانس الخليط.

تُخلط الصلصة مع شرائح الدجاج والعنب وما تبقّى من الفلفل الحلو.

تُرتّب اوراق الخس في اسفل الطبق ثم يُضاف خليط الدجاج والعنب.

يُزيّن الطبق بشرائح الليمون.

الخردل نوعان: اسود وابيض. تستخلص صلصة الخردل (مسترد) من بزره، ويستعمل الاوروبيون اوراقه للسلطة. يضفي الخردل على الطعام نكهة لذيذة، وهو عامل منشّط للهضم، ومعقّم من الدرجة الاولى.

شبيتذليه

Spätzle

قطع من العجين مسلوقة. تقدم الى جانب اطباق الحساء بعد ان توزع عليها الكريما الحامضة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **ربع كيلوغرام من الدقيق**
- **بيضة مخفوقة**
- **كأسان من الماء**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **اربع ملاعق كبيرة من الكريما الحامضة**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**

التحضير

يُخلط الدقيق والبيض والماء والملح ويُعجن باليد حتى يتشكل عجين متماسك أملس. يوضع العجين جانباً مدة نصف ساعة ليرتاح.

يُعاد عجنه مدة خمس دقائق على لوح خشبي ويُقطّع الى قطع صغيرة ورقيقة ومسطّحة.

يغلى الماء المملّح في وعاء على نار متوسطة. تُضاف اليه قطع العجين وتترك على النار مدة خمس دقائق حتى تنضج. تُصفّى قطع العجين من الماء وتجفف. تُرتّب في طبق التقديم وتُوزع عليها الكريما الحامضة والزبدة المذوّبة.

تُقلّب وتُقدّم.



هون ميت تراوبن

جولاش كراوت

Gulyàs Kraut

طبق من الملفوف المطهو سريع التحضير. يُقدّم ساخناً بعد اخراجه من الفرن.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **بصلة مفرومة ناعماً**
- **ملفوفة خضراء مقطّعة**
- **كأس ونصف من الكريما الحامضة sour cream**
- **فص من الثوم مدقوق**
- **ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا)**

التحضير

تُذوّب الزبدة في وعاء على نار خفيفة ويُقلى فيها الثوم والبصل حتى يذبلا.

تُضاف قطع الملفوف الى الوعاء ويُقلّب الكل جيداً بملعقة. يُترك على النار مدة خمس دقائق.

تُمزج الكريما الحامضة مع الفلفل الحلو جيداً في وعاء آخر.

يُوضع خليط الملفوف في طبق خاص بالفرن وتوّزع عليه الكريما.

يُدخل الطبق الى فرن تبلغ حرارته ١٨٠ درجة مئوية مدة نصف ساعة حتى ينضج. يُقدّم ساخناً.

كيزيه فنكوخن

Käse Pfannkuchen

قطع من العجين مقلية بالزيت والجبن المبشور. تقدم ساخنة الى جانب اللحوم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كأس من الدقيق**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **كأس ونصف من الكريما الطازجة (قشدة)**
- **اربع بيضات**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي**
- **نصف كأس من الجبن الاصفر المبشور**

التحضير

يُنخل الدقيق في وعاء ويُضاف اليه الملح. يحفر في وسطه ويوضع البيض في الحفرة.

تُضاف الكريما وتُحرك تدريجاً مع البيض ثم الدقيق ويُخفق الكل جيداً بخفاقة يدوية خاصة بالعجن.

تُسخن ملعقة كبيرة من الزيت ويُضاف اليها الجبن المبشور. يُغطّى الوعاء ويُترك جانباً مدة نصف ساعة ثم يضاف الى العجين ويقلب معه.

يُسخن ما تبقّى من الزيت في مقلاة. يُقسّم العجين بملعقة صغيرة الى قطع تُقلى في الزيت الساخن مدة دقيقتين، مع التقليب المستمر حتى تحمر من الجهتين. تُقدّم ساخنة.



الملفوف عدة أنواع، منها الملفوف الاخضر والتفاحي الاحمر والقنّبيط والملفوف الهليوني والكرنب. يُعتبر احد اغنى انواع البقول بالفيتامين «سي» ويحتوي على الكلس والكبريت والفوسفور، ومادة قاتلة للبكتريا. يساعد على نمو الجسم ومقاومة التعب والوقاية من الامراض. وهو مفيد جداً لعلاج حالات فقر الدم وداء المفاصل.

كراوت زالات

Kraut Salat

سلطة الملفوف بالجوز والبرتقال. صلصتها مزيج من رُب الطماطم والمايونيز. تؤكل باردة جداً بعد وضعها مدة ساعتين في الثلاجة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

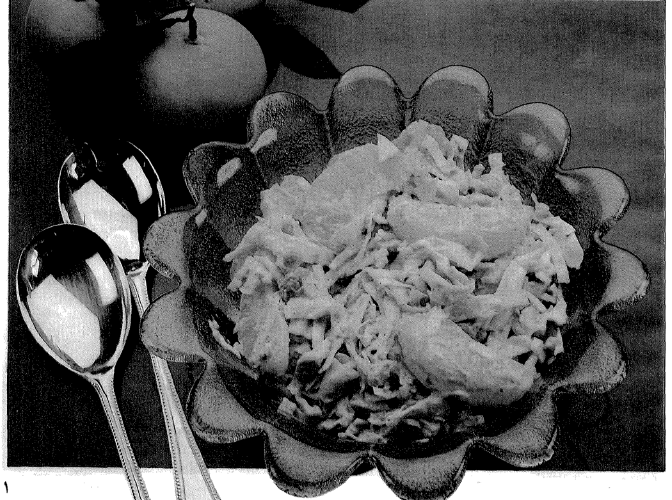
- **ملفوفة بيضاء اللون متوسطة الحجم ومقطّعة**
- **نصف كأس من المايونيز**
- **ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم (كاتشاب)**
- **بشر حبة من البرتقال**
- **ملعقتان كبيرتان من الجوز المطحون خشناً**
- **حبة من البرتقال مقطّعة**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **فلفل اسود مسحوق قبيل استعماله بحسب الرغبة**

التحضير

تُنقع قطع الملفوف في الماء. توضع في الثلاجة مدة ساعتين ثم تصفّى وتجفّف. يُخلط المايونيز مع صلصة الطماطم والجوز وبشر البرتقال في وعاء ويُضاف الى قطع الملفوف. يُخلط الكل جيداً.

تُضاف قطع البرتقال والملح والفلفل الاسود الى السلطة.

تُقلّب وتُقدّم.



رام زوبه

Rahm Suppe

حساء من مرق اللحم والكريما الحامضة والثوم وقليل من التوابل. يتميز بسرعة تحضيره.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق..

المقادير

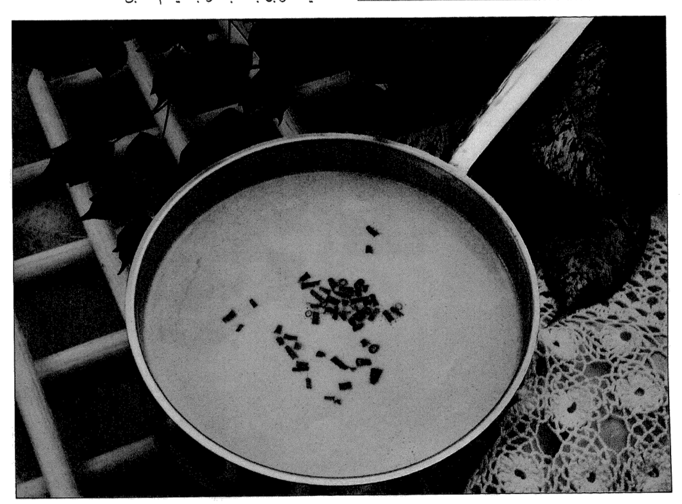
- **اربع كؤوس من مرق اللحم**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **فلفل اسود مسحوق قبيل استعماله بحسب الرغبة**
- **ملعقة كبيرة من الدقيق**
- **ثلاثة ارباع كأس من الكريما الحامضة** sour cream
- **ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق**
- **ربع ملعقة صغيرة من حبّ الكراويا.**

التحضير

يوضع المرق والملح والفلفل والكراويا في وعاء ويُترك على نار خفيفة حتى يغلي.

تُخلط الكريما الحامضة مع الدقيق ثم تُضاف مع الثوم المدقوق الى المرق. يُحرّك الكل باستمرار بملعقة خشبية منعاً لتشكل كتل صغيرة.

يُطهى الحساء على نار متوسطة مدة عشر دقائق. تُضاف اليه التوابل بحسب الرغبة. يُقدّم الطبق ساخناً.



بوزنر زاوَر زوبه

Bozner Sauer Suppe

حساء نمساوي من الكرش والتوابل المختلفة وهو مغذٍ ودسم. يُنثر على سطحه الجبن المبشور عند التقديم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

التحضير

ينظف الكرش جيداً ويطهى على نار خفيفة، مدة ساعتين، في ثماني كؤوس من الماء مع البصلة والكرفس ونصف كمية البقدونس والملح.

يُذوّب السمن في وعاء ويضاف اليه الدقيق والسكر. يُقلّب الكل بملعقة خشبية حتى يحمّر الدقيق قليلاً.

تضاف الطماطم والبصل والجزر وورق الغار والبقدونس المتبقي وعصير الليمون والخل والماء والفلفل، الى الحساء. يقلّب الكل ويتابع الطهو على نار خفيفة في وعاء مغطّى مدة عشرين دقيقة.

يُقطّع الكرش الى قطع صغيرة تضاف الى الحساء ويُترك الكل مدة عشر دقائق اخرى حتى يغلي.

يُقدّم الحساء في وعاء وينثر الجبن على سطحه.

المقادير

- نصف كيلوغرام من كرش الغنم
- ثماني كؤوس من الماء
- بصلة مفرومة ناعماً
- ثلاثة ضلوع من الكرفس مفرومة ناعماً
- حبة من الجزر الابيض مقطعّة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة صغيرة من السكر
- ورقتان من الغار
- بصلة مفرومة ناعماً
- اربع حبات من الطماطم مقشّرة ومقطّعة
- ثلاثة ضلوع من البقدونس مفرومة ناعماً
- عصير نصف ليمونة حامضة
- اربع ملاعق كبيرة من الخل
- ربع كأس من الماء
- ملح بحسب الرغبة
- فلفل اسود مسحوق قبيل استعماله بحسب الرغبة
- نصف كأس من الجبن الاصفر المبشور

براونه ريند زوبه

Braune Rind Suppe

حساء قوامه اللحم والخضر. يُضفي عليه الفلفل والغار مذاقاً مميّزاً. يؤكل الى جانب الزلابية بالزبدة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

التحضير

يُذوّب السمن في وعاء كبير، يُقلّى فيه كبد العجل والعظام والكرفس والبصل ونوعا الجزر المقطع، على نار متوسطة مدة عشر دقائق.

يُضاف الملح وحبات الفلفل والماء وورق الغار واللحم ويُترك الكل يغلي على نار خفيفة مدة ثلاث ساعات. يُرفع اللحم من الحساء ويوضع جانباً ليُقدّم كطبق مستقل.

يُصفّى المرق ويُسخّن قليلاً على النار. ترفع منه كُتل الدهن المتبقية. يوضع الحساء في وعاء كبير ويضاف اليه بياض البيض المخفوق مع الماء، يُقلّب حتى يمتزج الكل جيداً. يُعاد الحساء الى النار مدة خمس دقائق ويُحرّك من حين الى آخر حتى يغلي.

يُصفّى الحساء من جديد. يُصب في طبق عميق ويُقدّم مع الزلابية.

المقادير

- ملعقة كبيرة وربع من سمن نباتي
- ستون غراماً من كبد العجل
- كيلوغرامان من عظام البقر
- حبتان من الجزر مقطعتان الى شرائح
- حبة من الجزر الأبيض مقطّعة
- بصلة مفرومة ناعماً
- ضلعان من الكرفس مقطعان ناعماً
- عشر كؤوس من الماء
- ملح بحسب الرغبة
- ثماني حبات من الفلفل
- ورقتان من الغار
- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من لحم البقر (موزات)
- بياض بيضتين مخفوق مع ملعقة كبيرة من الماء

فينر زافت جولاش

Wiener Saft Gulyàs

طبق من فيينا. جولاش على الطريقة النمساوية. قطع من اللحم بصلصة الطماطم والفلفل الاحمر الحلو.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: ساعتان.

التحضير

تُذوّب الزبدة في وعاء كبير على نارٍ خفيفة ويُقلى فيها البصل حتى يحمر قليلاً.

تُضاف اليها ضلوع المردكوش والكراويا وبشر الليمونة وصلصة الطماطم والفليفلة ومكعبّات اللحم والملح ومسحوق الفلفل. تُخفف النار ويُغطّى الوعاء ويُترك الكل يغلي على نارٍ خفيفة مدة ساعتين حتى ينضج اللحم.

يُزيّن الطبق بشرائح الفليفلة الخضراء.

المقادير

- كيلوغرام من لحم البقر (موزات) مقطّع الى مكعبّات
- كيلوغرام من البصل مقطّع الى شرائح
- نصف كأس من الزبدة
- ثلاثة ضلوع من المردكوش مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من حبّ الكراويا
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (رب)
- بشر ليمونة حامضة
- ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا)
- نصف كأس من الماء
- ملح وفلفل اسود مسحوق قبيل استعماله بحسب الرغبة
- حبة من الفليفلة الخضراء الطازجة مقطّعة الى شرائح



كالبز ريزفليش

Kalbsreisfleisch

قطع من لحم العجل والارز والبصل. تطهى مع مرق الدجاج.

تضفي التوابل عليها نكهة مميزة.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- كيلوغرام من لحم العجل مقطّع الى مكعبّات صغيرة
- حبتان من البصل متوسطا الحجم مفرومتان
- كأسان ونصف من مرق الدجاج
- ملعقتان متوسطتان من مسحوق الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- ملعقة صغيرة من الصعتر المجفف (اوريغانو)
- ثلاثة ارباع كأس من الأرز الطويل الحبة

التحضير

يُغسل الارز ويُنقع في الماء البارد مدة نصف ساعة. يُصفّى ويُجفف.

تُذوّب الزبدة مع الزيت في وعاء متوسط الحجم ويقلى فيه البصل واللحم مدة خمس الى عشر دقائق حتى يحمر اللحم.

يُنثر الفلفل الحلو والملح والصعتر ويُحرّك الكل بملعقة خشبية.

يُضاف المرق الى الخليط ويُترك على نار متوسطة حتى يغلي. تخفف النار ويُغطّى الوعاء ويُترك المرق يغلي مدة ساعة ونصف حتى ينضج اللحم.

يُضاف الارز ويُترك يغلي على نار خفيفة نحو عشرين دقيقة اخرى حتى يمتص كل المرق. يقدم ساخناً.

فينر شنيتذيل

Wiener Schnitzel

طبق من فيينا. اسكالوب مغطّس في الدقيق والبيض والكعك المدقوق. يقلى بالزبدة. يُزيّن بشرائح الليمون عند التقديم.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ست دقائق.

المقادير

- اربع شرائح رقيقة من لحم العجل (اسكالوب) تزن الشريحة الواحدة ربع كيلوغرام.
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- نصف كأس من الكعك المدقوق
- بيضة مخفوقة
- ملح بحسب الرغبة
- اربع ملاعق كبيرة من الفلفل الابيض المسحوق قبيل استعماله
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ليمونة حامضة مقطّعة الى حزوز

التحضير

يوضع الدقيق والكعك المدقوق كلٌ منهما في طبق. تُخفق البيضة في وعاء ويضاف اليها الملح والفلفل وزيت الزيتون.

تُغطّس قطع الاسكالوب من جهتيها بالدقيق ثم بالبيض المخفوق واخيراً بالكعك المدقوق. تُذوّب الزبدة في وعاء تُقلى فيه قطع الاسكالوب على نار قوية مدة ثلاث او اربع دقائق من الجهتين الى ان يصير لونها ذهبياً. يُزيّن الطبق بشرائح الليمون ويُقدّم ساخناً.

طبق عالمي منتشر في بلدان عدة. يُعرف باسم «اسكالوب فيينوا» نسبة الى مدينة فيينا. يؤكل الى جانب الخضر المسلوقة وعصير الليمون الحامض.

ريه روكن

Rehrücken

طبق من لحم الغزال مع الصلصة. يُقدم الى جانب البطاطا المقليّة وسلطة الخضر.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان وخمس وأربعون دقيقة.

المقادير

- قطعة لحم من ظهر الغزال تزن ثلاثة كيلوغرامات
- حبتان من الجزر مقطّعتان
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- ضلعان من الكرفس مفرومان
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- ست ملاعق كبيرة ونصف ملعقة من الزبدة
- ثلاثة ارباع كأس من زيت الزيتون
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ورقتان من الغار
- ست حبّات من الفلفل الاسود
- ست حبات من الصنوبر مطحونة
- عرق من الصعتر
- كأسان وربع من مرق الدجاج
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من جيلاتين التوت

التحضير

تُنزع الغضاريف من اللحم. يغسل ويُجفف ويُتبّل بالملح والبهار. تُذوّب ملعقتان كبيرتان ونصف من الزبدة في مقلاةٍ كبيرة. يُضاف اليها الزيت ويُقلى اللحم بضع دقائق ثم يُرفع.

يُقلى الثوم في المقلاة نفسها مع ورق الغار والفلفل الاسود والصنوبر والصعتر والبصل والجزر والكرفس. يقلّب الكل مدة خمس دقائق على نار خفيفة.

يوضع اللحم في طبق، يُغطّى ويوضع على الطبقة السفلى في فرنٍ تبلغ حرارته ١٩٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) يُترك فيه مدة خمس واربعين دقيقة.

يُرفع الغطاء ويُضاف المرق المسخّن ثم يُعاد وضع الغطاء ويُتابع الطهو مدة ساعة على نار خفيفة.

يُرفع الغطاء من جديد ويُترك الوعاء على النار مدة ساعة اخرى (مع التأكد من نضج اللحم من وقتٍ الى آخر).

يُرتّب اللحم في طبق التقديم. يُصفّى خليط الخضر في وعاء ويُترك يغلي على نار متوسطة حتى يتبخر نصف كميته.

تُخفق الزبدة المتبقيّة مع الدقيق بخفاقة يدوية حتى يصير المزيج ليناً متماسكاً. يُصبّ قليل منه على الصلصة تدريجاً مع الاستمرار في الخفق. يُضاف جيلاتين التوت والملح بحسب الرغبة.

يُقطّع اللحم الى شرائح يُوزّع عليها قليل من الصلصة. يُقدّم ما تبقى منها في وعاء عميق الى جانب شرائح اللحم.

فينر باخندل

Wiener Backhendle

طبق من فيينا يحوي الدجاج المشوي بالفرن. يؤكل ساخناً بعد تزيينه بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من الدجاج للروستو
- نصف كأس من الدقيق
- ملح ومسحوق الفلفل الأسود بحسب الرغبة
- بيضتان
- نصف كأس من فتات الخبز المجفف
- ربع كيلوغرام من الزبدة
- بقدونس مفروم ناعماً للتزيين

التحضير

يخفق البيض جيداً مع ملعقتين من الماء. تقطّع الدجاجة الى قطع متوسطة. يخلط الملح والفلفل والخبز والدقيق. تغطس قطع الدجاج بالخليط. تقلى قطع الدجاج بالزبدة على نار خفيفة وتترك حتى تحمر من الخارج وتبقى طرية من الداخل. ترتب قطع الدجاج في طبق الفرن. يدخل الطبق الى فرن ساخن ويترك مدة ربع ساعة.

يقدّم مزيّناً بالبقدونس.

هونر بروستن ميت زنفزوسه

Hühner Brustn Mit Senfsauce

طبق من صدور الدجاج المقلية، مع صلصة الخردل.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ستة من صدور الدجاج
- صفار ثلاث بيضات
- اربع ملاعق كبيرة من صلصة الخردل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- ثلاثة ارباع كأس من الماء
- بقدونس مفروم ناعماً للتزيين
- ملح وفلفل اسود مسحوق طازجاً بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من السكر
- ثلاث ملاعق صغيرة من الزبدة
- عصير ليمونة حامضة
- شرائح من الليمون الحامض

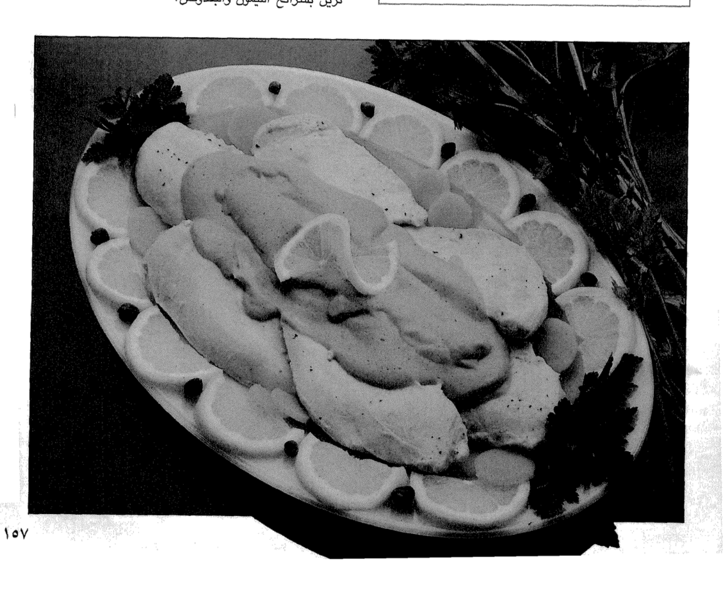
التحضير

يخلط صفار البيض مع الخردل والدقيق، يضاف الماء ويحرّك الكل. توضع الصلصة في وعاء على نار خفيفة حتى تثخن مع التحريك المتواصل بملعقة خشبية.

يضاف الفلفل والملح والسكر. ترفع الصلصة ويحتفظ بها ساخنة.

تقلى صدور الدجاج بالزبدة مدة خمس دقائق وتقلّب حتى تحمرّ من الجانبين، ثم يصب فوقها عصير الليمون والفلفل والملح بحسب الرغبة.

توضع صدور الدجاج في طبق وتصبّ فوقها صلصة الخردل. تزيّن بشرائح الليمون والبقدونس.



بوختـلن

Buchteln

حلوى شهيرة من العاصمة النمساوية بفيينا تُصنع على شكل مربعات. تُحشى بمربى الفراولة وينثر عليها السكر الناعم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- صفار بيضتين
- بيضة كاملة
- بشر ليمونة حامضة
- مربى الفراولة (الفريز) للحشو
- سكر ناعم للتزيين
- ملعقة صغيرة من الخميرة
- ملعقتان كبيرتان ونصف ملعقة من الماء الفاتر
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- نصف كاس من الزبدة
- نصف كيلوغرام من الدقيق

التحضير

تُذوّب خميرة البيرة وملعقة صغيرة من السكر في الماء الفاتر ويُترك المزيج مدة عشرين دقيقة ليختمر.

يُسخّن اللبن في وعاء على نار خفيفة ويُضاف إليه ربع كاس من الزبدة والسكر ويُحرّك باسْتمرار حتى يذوب السكر.

يُرفع اللبن عن النار قبل أن يغلي ويُترك ليفتر ثم يضاف اليه مزيج الخميرة. يُنخل الدقيق والملح ويُحفر في وسطهما ويُصب في الحفرة مزيج الخميرة والحليب والبيضة الكاملة والصفاران وبشر الليمون. يُحرّك الكل بملعقة خشبية حتى يصير عجينة متماسكة.

يُنقل العجين الى وعاءٍ آخر. يُغطّى ويُترك في مكانٍ دافىء مدة ساعة. يُرش الدقيق على سطح مستوٍ ويُدعك عليه العجين باليد مدة عشر دقائق حتى يطرى.

يُمدّ العجين بشكل مستطيل وبسماكة نصف سنتمتر، تُقص اطرافه بسكين ثم يُقطّع الى ستة عشر مربعاً. يُحشى كل مربع بمقدار ملعقة صغيرة من المربّى ثم تُثنى الجوانب ويُضغط عليها باليد ليصير كتلة مسطّحة صغيرة على شكل ظرف.

تُذوّب كمية الزبدة المتبقية وتُدهن بها كل كتلة. تُرتب الكتل كلها في طبقٍ على شكل دوائر بدءاً من جوانب الطبق وباتجاه وسطه.

يُدخل الطبق الى فرن تبلغ حرارته ١٨٠ درجة مئوية. تُترك مدة نصف ساعة حتى يحمر السطح يُرش السكر الناعم.



ليندرجيبيك

Linzer Gebäck

بسكويت محشو بالمربى. يُقدّم مزيناً بالسكر الناعم. يؤكل بارداً الى جانب الشاي او الحليب.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الزبدة
- نصف كأس من السكر
- كأس من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- مربى الفراولة (الفريز) للحشو
- سكر ناعم للزينة

التحضير

تُخفق الزبدة والسكر جيداً. يُضاف اليهما الدقيق والملح ويُعجن الكل باليد حتى تتشكل كتلة متماسكة. يُرق العجين بالشوبك ويُمدّ بسماكة نصف اصبع. يُقطع البسكويت دائرياً بواسطة آلة قاطعة يبلغ محيطها سبعة سنتمترات على شكل اقراص صغيرة.

تُقسم القطع الى قسمين متساويين، يترك القسم الاول جانباً ويُقطّع وسط القسم الثاني بآلة قاطعة اصغر بحيث تصير على شكل حلقات.

توضع قطع البسكويت في طبق. تُدخل الى فرن تبلغ حرارته ١٩٠ درجة مئوية مدة عشر دقائق حتى تحمرّ.

تُترك لتبرد. يُمدّ نصف كمية المربى على قطع البسكويت الكاملة ويغطى بحلقات البسكويت ويُدهن بما تبقّى من المرّبى.

يُنثر السكر الناعم على سطح البسكويت ويقدم.



كايذر شمارن

Kaiser Schmarn

فطائر الكشمش. صنف غني ومغذٍ لاحتوائه على البيض والحليب والزبدة. يُقدّم مُزيناً بالسكر الناعم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة وعشر دقائق، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

- اربع ملاعق كبيرة من الكشمش
- ربع كأس من الشاي البارد
- نصف كأس من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- صفار اربع بيضات
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- كاس من اللبن (الحليب)
- بياض خمس بيضات
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من السكر الناعم

التحضير

يُنقع الكشمش بالشاي البارد مدة نصف ساعة ثم يُصفّى ويُجفّف.

يُنخل الدقيق في وعاء ويخلط مع السكر والملح. يحفر في وسطه ويوضع صفار البيض في الحفرة ويخلط الكل جيداً.

يُصب اللبن فوق الخليط تدريجاً ويعجن باليد حتى يصير كتلة متماسكة ثم يضاف الكشمش.

يُخفق بياض البيض في وعاء آخر حتى يصير هشاً. يُضاف الى العجين ويُتابع العجن مدة خمس دقائق.

يُذوّب نصف ملعقة كبيرة من الزبدة في مقلاة ويُقلى فيها نصف كمية العجين على نار خفيفة مدة اربع دقائق. يُقلّب حتى يحمرّ قليلاً من الجانبين.

تُقطّع الفطيرة الى ست قطع توضع في طبق ويُحتفظ بها ساخنة.

يُقلى العجين المتبقّي مدة اربع دقائق بالطريقة نفسها.

تُجمع الفطائر كلها وتُقلى مدة دقيقتين مع التقليب المستمر.

تُرتب الفطائر في طبق التقديم وينثر عليها السكر الناعم.

زالتزبورجر نوكرل

Salzburger Nockerl

تورتة نمساوية من مدينة سالزبورغ. خفيفة وشهية. تقدّم مزينة بالسكر الناعم وتؤكل ساخنة.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- صفار ثلاث بيضات
- ربع ملعقة صغيرة من سائل الفانيليا
- بشر نصف ليمونة حامضة
- بياض خمس بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- رشة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم

التحضير

يُخفق صفار البيض مع سائل الفانيليا وبشر الليمونة بخلاط كهربائي. يُضاف الدقيق تدريجاً ويتابع الخفق حتى يتجانس الخليط.

يُخفق بياض البيض مع الملح حتى يصير هشاً. يضاف اليه السكر الناعم تدريجاً مع الاستمرار في الخفق.

يخلط بياض البيض مع الصفار والدقيق ويقلّب الكل باتجاه واحد من اعلى الى اسفل. يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة ويوضع فيه ثلاث او اربع قطع منفصلة من العجين. يدخل الطبق الى فرن تبلغ حرارته ١٧٥ درجة مئوية ويترك فيه عشر دقائق الى ان يحمرّ سطحه.

يُنثر السكر الناعم على سطحه ويُقدّم ساخناً.



كوجيلهوبف

Gugelhopf

كعكة بالخميرة والزبيب والجوز. حلوى شهية تتطلب دقة في التحضير. تقدّم مع الشاي.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير:ثلاث ساعات، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الخميرة
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- كأس من السكر
- كأس من اللبن (الحليب) الفاتر
- اربع بيضات
- نصف كيلوغرام من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- بشر برتقالة
- نصف كأس من الزبيب المنزوع منه النوى
- ربع كأس من الجوز المقطع
- ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم

التحضير

يدهن قالب كبير مستدير بملعقة صغيرة من الزبدة.

توضع الخميرة في وعاء مع نصف ملعقة صغيرة من السكر. يضاف اليهما ربع كأس من اللبن الفاتر ويخلط الكل جيداً ويترك جانبا مدة عشرين دقيقة.

يُخفق ما تبقى من السكر والزبدة في وعاء آخر حتى يتجانسا. تُضاف اربع بيضات ثم اربع ملاعق كبيرة من الدقيق تدريجاً مع الاستمرار في الخفق.

يُضاف المزيج المحضّر الى خليط الخميرة مع نصف كمية الدقيق.

يُصبّ فوقه محتوى ثلاثة ارباع كأس من اللبن ويُتابع الخفق.

يُضاف ما تبقّى من الدقيق والملح وبشر البرتقال والزبيب والجوز مع الاستمرار في التحريك حتى يتماسك الكل.

يوضع العجين في وعاء ويُترك في مكان دافىء مدة ساعتين حتى ينتفخ.

يُمدّ العجين في قالب مدهون بالزبدة ويدخل الى فرن متوسط الحرارة ويُترك مدة اربعين دقيقة.

يُخرج من الفرن ويُترك نصف ساعة حتى يبرد. يُنثر السكر الناعم على سطحه.

كالتشاليه

Kaltschale

حساء بارد من العلّيق وعصير الليمون والبرتقال. سريع التحضير. يؤكل في فصل الصيف كطبق من الحلويات.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

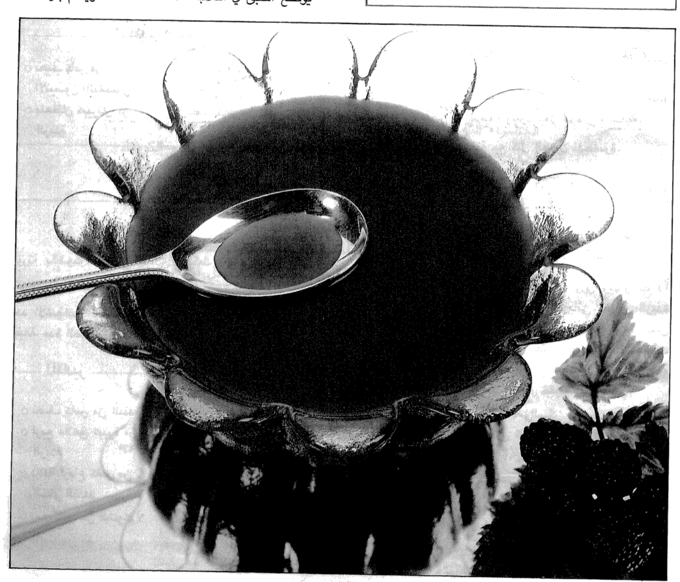
المقادير

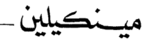
- **كيلوغرام من ثمر العلّيق المغسول**
- **بشر ليمونة حامضة**
- **عصير ليمونة حامضة**
- **عصير برتقالة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من السكر**
- **خمس كؤوس من الماء**
- **عود من القرفة**

التحضير

يوضع ثمر العلّيق في وعاء كبير على نار متوسطة مع بشر الليمونة الحامضة وعصيرها وعصير البرتقالة والسكر والماء والقرفة ويترك حتى يغلي. تُخفف النار ويتابع الطهو مدة عشر دقائق حتى ينضج الثمر. يُرفع عن النار، يُعصر جيداً ويهرس بملعقة. يُرتّب في طبق عميق مع مرقه.

يوضع الطبق في الثلاجة مدة نصف ساعة ويُقدّم بارداً.





مينكيلين

Minkelen

من الحلويات النمساوية. كتل من العجين مقلية بالزيت. تقدم مع صلصة بزر الانيسون والعسل. تؤكل ساخنة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعتان ونصف الساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

مقادير العجين

- كأس من الحليب
- ملعقة كبيرة ونصف من السكر
- ملعقة صغيرة من سائل الفانيليا
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من الخميرة
- ربع كأس من الماء الفاتر
- نصف كيلوغرام من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- بيضتان مخفوقتان
- زيت نباتي للقلي

مقادير الصلصة

- نصف كأس من بزر الانيسون (اليانسون)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من العسل
- نصف كأس من الماء

التحضير

تحضير العجين

يُغلى الحليب على نار متوسطة ويُضاف اليه السكر وسائل الفانيليا والملح ويوضع جانباً ليفتر.

تُذوّب الخميرة في الماء الفاتر وتترك جانباً مدة خمس دقائق لتنتفخ. يُوضع الدقيق في وعاء كبير ويُضاف اليه الحليب والخميرة والزبدة والبيض مع التحريك المستمر بملعقة خشبية. يُعجن الكل جيداً من دون ان يلتصق العجين بأطراف الوعاء. يُغطّى العجين ويُترك في مكان دافىء مدة ساعة ونصف حتى ينتفخ. يقطّع العجين بملعقة الى كتلٍ صغيرة تُقلى جيداً في الزيت الساخن حتى تحمر.

تحضير الصلصة

يُطحن بزر الأنيسون في مطحنة كهربائية حتى يصير ناعماً جداً. يوضع مسحوق بزر الانيسون والزبدة والعسل والماء في وعاء على نارٍ خفيفة ويُترك يغلي مدة ربع ساعة.

تُقدّم الصلصة ساخنة مع كتل العجين المحضّرة.

زخر تورته

Sacher Torte

تورتة بالشوكولا تحوي البندق والكعك. تُقدّم مزيّنة بالسكر الناعم الى جانب الكريما المحلاّة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة وخمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كأس من البندق
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاثة ارباع كأس من السكر الناعم
- ربع كأس من الشوكولا المرّ
- خمس بيضات كبيرة
- اربع ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل
- ملعقة كبيرة من الزبدة للدّهن

التحضير

يُحمّر البندق ويوضع في كيس من ورق ويهزّ جيداً ليتخلّص من قشوره. يُطحن بخلاط كهربائي. تُخفق الزبدة والسكر جيداً حتى يتكثف الخليط. يُضاف اليه صفار البيض تدريجاً مع الاستمرار في الخفق حتى يتماسك الكل. يُذوّب الشوكولا مع ملعقة كبيرة من الماء في وعاء موضوع في وعاء أكبر منه مملوء نصفه بالماء، على نار خفيفة (بان ماري).

يُخلط الشوكولا مع الزبدة والسكر ثم يُضاف البندق والكعك المدقوق ومسحوق كبش القرنفل ويُخلط الكل جيداً.

يُخفق بياض البيض جيداً حتى يصير هشاً. يضاف الى الخليط ويتابع الخفق مدة خمس دقائق.

يُصب الخليط في قالب خاص مدهون بملعقة كبيرة من الزبدة. يُدخل القالب الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية ويترك فيه مدة ثلاثين دقيقة لينضج.

تُترك الكعكة حتى تبرد وينثر عليها السكر الناعم.



بريطانيا

انكلترا جزيرة محاطة ببحار معطاء وارض مروية تنتج الخضر والفاكهة
وأفخر علف للمواشي. تلك هي المُعطَيات الأساسية للطبخ الانكليزي القديم، قبل
انطلاق
رواد البحر الى بلاد قصيّة وجلبهم عادات ومواد غذائية
جديدة الى الجزيرة الأوروبية. يتوافر السمك في البحار المحيطة بانكلترا
ومصدر اللحوم الماشية النامية في المراعي
الخضراء التي تؤمّن لها علفاً ممتازاً. اما الأجبان العالمية الشهرة فهي
«تشيدر» و«هيلتون». أشهر المقاطعات الانكليزية التي تنتج أجود أنواع الكريما،
«ديفنشاير».
وأشهر هذه الأنواع «كريما الشاي» التي يتناولها الشعب الانكليزي يومياً.
الخضر النضرة وأنواع عديدة من الفاكهة،
مصدرها مقاطعة «كنت» الملقبة بحديقة انكلترا الغنّاء.
كلُّ ما هو ضروريّ لاعداد الحساء قادم من «كنت» وأيضاً كل انواع الفاكهة
كالفريز والكرز وخصوصاً التفاح، وهو العنصر الأساسي
في أشهر حلوى انكليزية «الأبل باي». «الأبل باي» نوع من التورتة الحلوة،
ولا بد من ذكر براعة الانكليز المتوارثة
في اعداد معجنات التورتة المالحة والحلوة التي باتت تتمتّع
بشهرة عالمية. تبدّلت معالم الغذاء الانكليزي واغتنت اطباقه بمواد
كثيرة في القرن التاسع عشر، بعد عودة رواد البحر
من رحلاتهم الطويلة حاملين التوابل والأعشاب المعطّرة والبطاطا وديك الحبش.



سموكد سالمون

Smoked Salmon

من المقبّلات الانكليزية المشهية، قطع من السلمون مع البيض المقلي وصلصة السبانخ والكريما، تؤكل مع قطع التوست.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

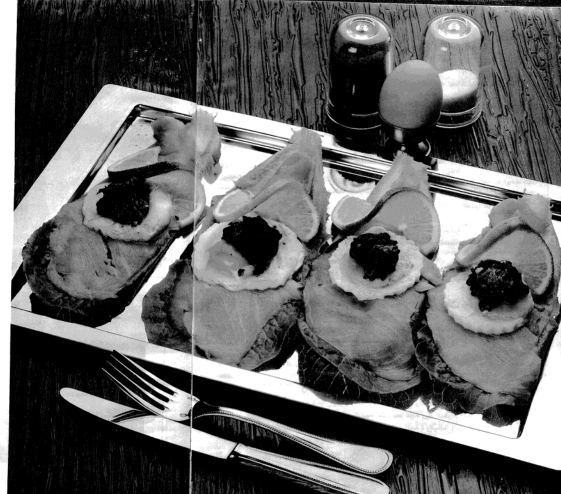
- ست قطع من السلمون المدخَّن
- خسة
- ست بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ست ملاعق كبيرة من الكريما المكثفة
- نصف كاس من اللبن. (الحليب)
- نصف كيلوغرام من السبانخ مفروم .
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تُرتّب ست اوراق من الخس في قعر طبق مستطيل. توضع قطعة من السلمون على كل ورقة. يُغلى قليل من الماء في وعاء على نار خفيفة. يكسر قشر كل بيضة وتسكب في الماء المغلي وتترك مدة ثلاث دقائق ثم ترفع بملعقة متعددة الثقوب. يُترك البيض حتى يبرد ثم توضع بيضة في وسط كل قطعة من السلمون. تُذوّب الزبدة في وعاء. يُضاف اليها الدقيق ويُحرّك على نار خفيفة، تصب فوقه الكريما واللبن تدريجاً مع الاستمرّار في التحريك حتى تثخن الصلصة.

يُسلق السبانخ ويُضاف الى الصلصة مع الملح والبهار. تُترك الصلصة حتى تبرد. يوزع قليل من صلصة السبانخ فوق كل بيضة، ثم يقدم.

يتميز سمك السلمون بظهره الفضيّ اللون وبطنه الذهبي. يبيض سمك السلمون في الأنهار ويتكاثر . ينتقل السمك الصغير الى المياه الحلوة ثم الى البحار عبر الشلالات.



بوتيتو سوب

Potato Soup

حساء البطاطا الساخن مع الكرفس، يُقدّم مزيّناً بالبقدونس المفروم. يُؤكل مع الخبز المحمّص.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- كيلوغرام واحد من البطاطا
- ست كؤوس من مرق الدجاج او ثلاثة مكعّبات من مرق الدجاج مذوّبة في ست كؤوس من الماء
- نصف كأس من الكرفس المفروم ناعماً
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ورقتان من الغار
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- كأس صغيرة من اللبن (الحليب)
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

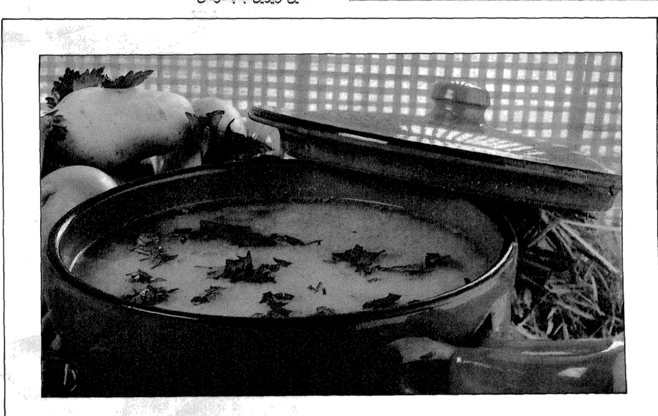
التحضير

تغسل حبات البطاطا، تقشر وتقطع الى شرائح. يُذوب السمن النباتي في وعاءٍ على نار خفيفة. تُقلى فيه البصلة حتى تذبل. تُضاف البطاطا وتُقلّب مدة خمس دقائق. يُضاف مرق الدجاج وورقتا الغار والكرفس والملح والبهار.

يُترك الخليط على نار متوسطة حتى يغلي. تُخفّف النار ويُغطّى الوعاء. يُتابع الطهو مدة ثلث ساعة حتى تنضج البطاطا.

يُطحن الخليط بخلّاط كهربائي. يُصفّى ويُعاد الى النار. يُمزج اللبن مع الدقيق حتى تتكوّن كريما متماسكة. تُضاف الى الحساء مع التحريك المستمر.

يُترك على النار مدة دقيقتين بعد ان يغلي. يُسكب في طبق عميق ويُزيّن بالبقدونس.





كريم اوف بروكولي

Cream Of Broccoli

حساء ساخن من الكرنب الهليوني. تضاف اليه ازهار الكرنب المسلوقة قبل تقديمه، يُقدّم مزيّناً بالكريما.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- فصّ من الثوم مدقوق
- نصف كيلوغرام من الكرنب الهليوني (بروكولي) مقطّع
- اربع كؤوس من مرق الدجاج او مكعّبان من مرق الدجاج مذوّبان في اربع كؤوس من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير نصف ليمونة حامضة
- كأس من ازهار الكرنب الهليوني
- اربع ملاعق كبيرة من الكريما الطازجة
- ملعقة كبيرة من الزيت

التحضير

يُقلى الثوم والبصل بالزيت في وعاء كبير مدة خمس دقائق. يُضاف الكرنب الهليوني ومرق الدجاج.

يُوضع الوعاء على نارٍ متوسطة حتى يغلي ثم تُخفف النار.

يُغطّى الوعاء ويُترك مدة عشر دقائق اخرى. يُرفع عن النار ويُترك ليبرد الحساء قليلاً.

يُصفّى الحساء. يُضاف اليه الملح والبهار وعصير الليمون ويُسخّن ثانية في وعاءٍ نظيف. يُترك مدة عشر دقائق.

تُسلق ازهار الكرنب مدة عشر دقائق. توزّع على سطح الحساء. تُضاف الكريما قبيل التقديم.

كاروت اند كوريندر سوب

Carrot And Coriander Soup

حساء من الجزر والكزبرة، يؤكل كطبق اول في الايام الباردة.

مفيد ومغذٍ لاحتوائه كمية كبيرة من الجزر.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف كيلوغرام من الجزر مقطّع الى مكعبّات
- ست ملاعق من الفجل المقطّع الى مكعبّات
- ملعقة كبيرة من الكمّون الاخضر
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
- اربع كؤوس من مرق الخُضَر
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بضع اوراق من الكزبرة الخضراء غير المفرومة

التحضير

تُذوّب الزبدة في وعاء كبير. تُضاف اليها قطع الجزر والفجل. تُقلى مدة دقيقة على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى تمتص كل الزبدة. تضاف معظم الكزبرة المفرومة، والكمون. يُقلى الكل مدة اربع دقائق مع التقليب المستمر.

يُصبّ مرق الخُضَر ويُترك على نار متوسطة حتى يغلي. يُغطّى الوعاء وتُخفف النار. يُتابع الطهو مدة نصف ساعة.

يُصفّى الحساء في مصفاة ويُعاد وضعه على النار مع الملح والبهار. يُضاف باقي الكزبرة المفرومة.

يُقدّم الحساء ساخناً ويُزيّن بأوراق الكزبرة غير المفرومة.

سكوتش بروث

Scotch Broth

حساء من اسكتلندا يحوي اللحم والخضر. يُقدّم ساخناً بعد وضع البقدونس المفروم في اسفل طبق التقديم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم البقر (خالٍ من الدهن)
- عشر كؤوس من الماء
- ملعقة صغيرة من الملح
- جزرة مقطّعة الى مكعّبات
- حبّة من اللفت مقطّعة الى مكعّبات
- بهار بحسب الرغبة
- بصلة مقطّعة الى مكعّبات
- ضلعان من الكراث (البراصيا) مقطّعان الى مكعّبات
- خمس ملاعق كبيرة من الشعير المستدير المقشّر
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً

التحضير

يُغمر اللحم بالماء. يُضاف اليه الملح والبهار ويُترك على نار خفيفة حتى يغلي مدّة ساعة ونصف. تُضاف الخضر المقطّعة.

يُغسل الشعير المقشّر ويُوضع في وعاء. يُضاف اليه الماء البارد. يُترك على النار حتى يغلي وينضج ثم يُضاف الى الحساء. يُترك الكل على نارٍ خفيفة مدة ثلاثة ارباع الساعة.

يُرفع اللحم من الحساء ويُرتّب في طبق التقديم. يُوضع البقدونس المفروم في طبقٍ عميق ويُصب الحساء فوقه.

اذا ظهر السمن على سطح الحساء، يُرفع بملعقة. يُقدّم ساخناً.



کاروت اند کوریندر سوپ

روست بيف ويذ يوركشاير بودينج

Roast Beef With York Shire Pudding

طبق يُنسب الى مقاطعة يوركشاير الانكليزية. يقدم مع صلصة يوركشاير حاملة اسم هذه المقاطعة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من فخذ البقر (القسم العلوي)
- كأس من اللبن (الحليب)
- كأس من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- بيضة
- ملعقة كبيرة من سمنٍ نباتي
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تُمسح قطعة اللحم بقماش رطب وتُرش بالملح والبهار ثم تُوضع في وعاءٍ خاص بالفرن وتدهن بالزيت.

يُحمّى الفرن الى ٢٥٠ درجة مئوية تُوضع فيه قطعة اللحم مدة عشر دقائق. تُخفّف حرارة الفرن الى ١٨٠ درجة مئوية وتُترك فيه قطعة اللحم مدة نصف ساعة حتى تنضج، ترفع ويحتفظ بها في مكان دافىء.

يُنخل الدقيق والملح في وعاء، يحفر في وسط الدقيق وتوضع البيضة في الحفرة ويخلط الكل جيداً. يُصبّ نصف كمية اللبن ويُخفق مدة خمس دقائق ثم تُضاف بقية اللبن الى الخليط مع الاستمرار بالخفق. يترك في الثلاّجة مدة ساعة ليرتاح.

يُوضع السمن النباتي في وعاء ويُدخل الى الفرن ويُترك فيه حتى يتصاعد الدخان منه. يُضاف اليه الخليط ويُترك الوعاء مدة نصف ساعة في فرنٍ متوسط الحرارة.

تصبّ الصلصة على قطعة اللحم. يُقدّم الطبق ساخناً.

روست فروم ديفون

Roast From Devon

طبق لحم يُنسب الى مقاطعة ديفون البريطانية، يُؤكل ساخناً مع الجزر المسلوق وصلصة الفجل الحرّيف.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- نصف كيلوغرام من فخذ البقر (القسم العلوي)
- اربع حبّات من البطاطا
- ثلاث حبّات من البصل متوسطة الحجم
- كأسان من مرق اللحم
- كأس من الماء
- ملعقة صغيرة من اكليل الجبل المفروم ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تُغسل حبّات البطاطا. تُقشّر وتُقطّع الى شرائح سميكة. تُوضع في الماء البارد وتُترك الى وقت استعمالها. تُقطّع حبّات البصل أهلة (أجنحة).

تُرفع البطاطا من الماء وتُرتّب مع البصل في طبقٍ خاص بالفرن. يوضع اللحم في وسط الطبق ويغمر الكل بمرق اللحم وينثر اكليل الجبل (روز ماري) والملح والبهار على سطح اللحم وخليط البصل والبطاطا.

يُدخل الطبق الى فرنٍ ساخن تبلغ حرارتـه ٢٠٠ درجة مئوية ويُترك مدة نصفً ساعة، تُخفف الحرارة الى ١٨٠ درجة ويُترك نصف ساعة اخرى حتى ينضج اللحم.

يُقدّم الطبق ساخناً.

بيف ويلينجتون

Beef Wellington

طبق من ويلينجتون عاصمة نيوزيلندة كان مقصوراً على نخبة الناس لكلفته الباهظة. يُقدّم بارداً او ساخناً مع مرق اللحم المطهو فيه.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الفيليه
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كأسان من الفطر المفروم ناعماً
- ملعقة كبيرة من الاعشاب المنوّعة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- مُغلّف من العجينة المورّقة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بيضة مخفوقة
- رشاد او خس للتزيين

التحضير

تُترك العجينة المورّقة خارج الثلاّجة حتى تطرى.

تُذوّب الزبدة في مقلاةٍ على نار خفيفة، تُضاف اليها قطعة الفيليه بعد رشها بالبهار. تُقلى من جوانبها كافة، تُخفف النار وتُترك قطعة اللحم مدة ربع ساعة اخرى مع تقليبها من وقتٍ الى آخر ثم تُرفع وتُترك لتبرد.

يُقلى الفطر المفروم والأعشاب والبقدونس في المقلاة نفسها مدة دقيقتين. ينثر الملح والبهار ثم يترك ليبرد.

تُمدّ العجينة بشكل جيد، يوزّع مزيج الفطر في وسطها ثم يُغطّى بقطعة اللحم المقلية. تُدهن اطراف العجينة بالبيض المخفوق. تُلف على بعضها وتُضغط باليدين حتى تلتصق جيداً ثم تُوضع في صينية خاصة بالفرن وتُترك في الثلاّجة مدة ساعتين.

تُدهن بالبيض المخفوق مرة ثانية وتُدخل الى فرنٍ تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة نصف ساعة حتى يحمر سطحها. يُزيّن الطبق بالرشاد او الخس ويُقدّم ساخناً او بارداً.



ميت لوف

Meat Loaf

من الاطباق الانكليزية المغذّية. يحوي اللحم والجزر واللبن (الحليب) والبيض. يُمكن تناوله الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر (الخالي من الدهن)
- خمس ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- بيضتان
- ثلاثة ارباع كأس من اللبن (الحليب)
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- بصلة متوسطة الحجم مبشورة
- اربع حبّات من الجزر مقطّعة الى شرائح رقيقة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

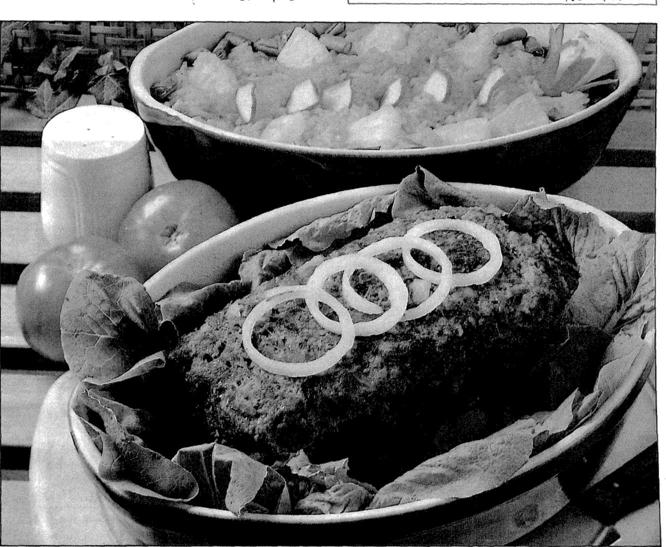
التحضير

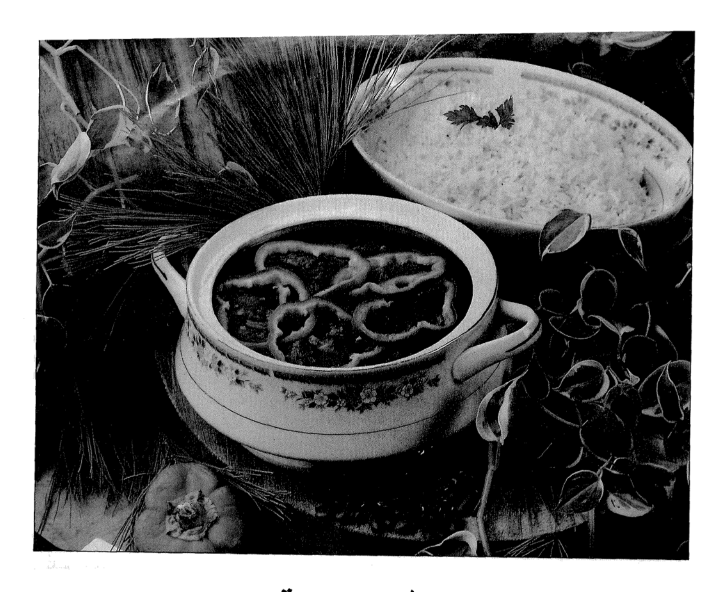
يُفرم اللحم ويُخلط في وعاء مع الكعك المدقوق والبيض والدقيق والبصل واللبن والملح والبهار. يقلّب الكل جيداً. يُقسّم الخليط الى ثلاثة اقسام.

يمدّ قسم من الخليط في طبق خاص بالفرن. يُرتّب فوقه نصف كمية شرائح الجزر. وتُغطّى بالقسم الثاني من الخليط ثم تُوزّع عليه الكمية المتبقيّة من الجزر ويُغطّى بالقسم الثالث.

يُغطّى الوعاء بورق المينيوم. يُوضع الوعاء في وعاءٍ آخر مملوء نصفه بالماء. يُدخل الى فرنٍ تبلغ حرارته ١٧٥ درجة مئوية مدة ساعة ونصف حتى ينضج اللحم. (يُضاف الماء الى الوعاء السفلي اذا نقص).

يُقدّم الطبق الى جانب سلطة الارز.





بيف بيبر بوت

Beef Pepper Pot

طبق من اللحم بصلصة الخضر والتوابل. مذاقه مزيج من الحامض والحلو. يُقدّم محاطاً بالفاصولياء.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرام من لحم البقر مقطّع الى مكعبّات
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الملح
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
- حبّة من الفليفلة الحمراء مفرومة
- نصف كيلوغرام من حبّ الفاصولياء الحمراء
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- بهار بحسب الرغبة

مقادير الصلصة

- ملعقتان كبيرتان من السكر الأسمر
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحرّيفة (تشيلي)
- نصف كيلوغرام من الطماطم المعلّبة
- ملعقة كبيرة من صلصة ورشستر Worcester sauce
- ربع كيلوغرام من الفطر
- ملعقتان كبيرتان من خل التفاح
- فصّان من الثوم مدقوقان

التحضير

يُخلط الدقيق مع الملح والبهار والزنجبيل ويغطس اللحم في الخليط ويُقلّب. يُقلى اللحم في الزبدة الساخنة بضع دقائق ثم يُجفّف بورق نشّاف ويوضع في طبقٍ كبير خاص بالفرن.

تُخلط مقادير الصلصة وتُصبّ فوق قطع اللحم. يُغطّى الطبق ويُدخل الى فرنٍ تبلغ حرارته ١٧٠ درجة مئوية مدة ساعة ونصف ثم تُضاف اليه الفليفلة الحمراء والفاصولياء ويُتابع الطهو نصف ساعة اخرى حتى ينضج اللحم.

هارت كاسيرول

Heart Casserole

طبق من قلوب الغنم بالبصل والجزر واللفت. يُقدّم الى جانب البطاطا والخضر المسلوقة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

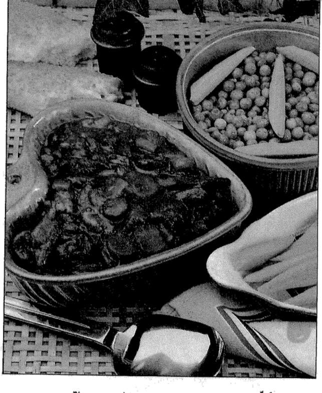
المقادير

- ثلاثة قلوب غنم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- بصلة متوسطة الحجم مقطّعة الى شرائح
- ثلاث حبّات من الجزر مقطّعة الى مكعّبات
- حبّتان من اللفت مقطّعتان الى مكعّبات
- اربع كؤوس من مرق اللحم
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- كأس وربع من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

تُغسل القلوب وتُنظّف. تُنقع في كأسٍ من الماء مدة نصف ساعة. تُصفّى وتُقطّع الى شرائح.

يُسخّن السمن في مقلاة. تُقلى فيه شرائح القلوب مدة دقيقة مع الاستمرار في التحريك. يُضاف اليها البصل والجزر واللفت. يُقلّب الكل مدة دقيقتين على نار متوسطة.



يُنثر الملح والبهار ويُصبّ مرق اللحم فوق الخليط. يُغطّى الوعاء ويُتابع الطهو على نارٍ خفيفة مدة ساعتين حتى ينضج اللحم.

يُمزج الدقيق مع ربع كأس من الماء ويُصبّ فوق خليط اللحم مع التحريك. يُترك الوعاء على النار مدة دقيقة حتى يغلي.

يُضاف البقدونس ويُحرّك الكل جيداً ثم يرفع ويقدّم الطبق ساخناً الى جانب البطاطا المهروسة والجزر واللوبياء، المسلوقة كلها.

روستد ليج اوف لامب

Roasted Leg Of Lamb

فخذ لحم محشو بالثوم. يقدّم مع الخضر المسلوقة او الى جانب صلصة النعناع.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- فخذ خروف يزن ثلاثة كيلوغرامات
- فصّان من الثوم كبيرا الحجم
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة

التحضير

تُنزع الغضاريف والدهن من الفخذ ويُقطع قسمه السفلي. يقسم الثوم الى قطع صغيرة.

يُرطب اللحم بقطعة قماش نظيفة مبلّلة بالماء ثم يُجفف. يُشق لحم الفخذ شقوقاً صغيرة بسكين حادة ويُحشى بقطع الثوم ويُتبل بالملح والبهار. يُدهن بالزيت ويُرتب في صينية. تدخل الصينية الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية ويترك مدة ساعتين حتى ينضج. يُقدّم مع البطاطا المسلوقة والمهروسة والبازلاء وصلصة النعناع.

ستيك اندكيدني باي

Steak And Kidney Pie

طبق انكليزي شهي هو فطيرة محشوة بقطع من اللحم والكلى. تؤكل ساخنة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- نصف كيلوغرام من شرائح اللحم
- كليتا خروف او حمل منظفتان ومقشرتان
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ربع كيلوغرام من الفطر المقطع
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ماء بحسب الحاجة
- مغلف من العجينة المورقة
- بيضة مخفوقة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- علبة من البازلاء والجزر

التحضير

يقطّع اللحم والكليتان الى قطع صغيرة متساوية الحجم. تغطّى بالدقيق.

يسخن الزيت في وعاء تقلى فيه قطع اللحم والكليتين مدة دقيقتين ثم يضاف اليها الفطر والملح والبهار. يغمر الكل بالماء ويترك على نار خفيفة مدة ساعة ونصف او ساعتين حتى ينضج.

عندما ينضج اللحم، يرفع من المرق ويوضع في طبق الفطيرة. يترك المرق على النار حتى يثخن. يصبّ نصف كمية المرق في طبق الفطيرة ويحفظ النصف الباقي ليقدم مع الفطيرة بعد خبزها.

ترق العجينة جيداً. تمد فوق اللحم في طبق الفطيرة حتى تغطي اللحم كلياً. يدهن السطح بالبيضة المخفوقة ويدخل الطبق الى فرن ساخن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية. تترك الفطيرة في الفرن حتى يحمر سطحها، مدة ثلاثين دقيقة تقريباً.

تُقدّم ساخنة مع البازلاء والجزر ومع باقي الصلصة المحتفظ به.



لانكاستر هوت بوت

Lancaster Hot Pot

طبق رئيسي مغذٍ لاحتوائه اللحم والكلى والبطاطا. يُقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

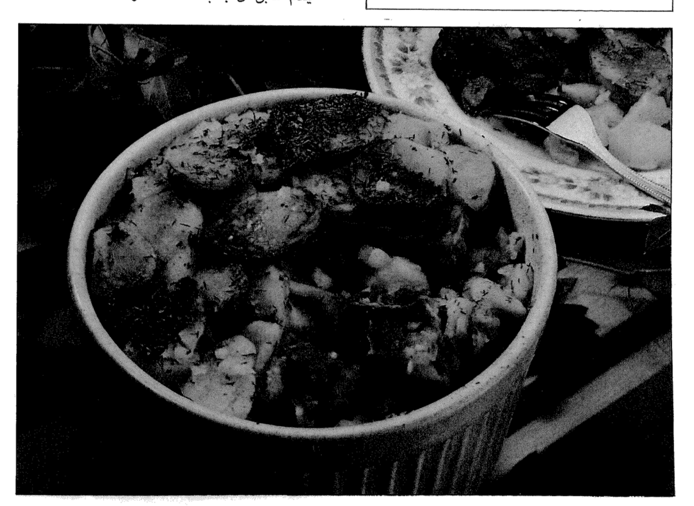
- كيلوغرام من البطاطا مقشرة
- كليتا خروف مفرومتان
- كيلوغرام من لحم رقبة الخروف مفروم
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- ثلاث ملاعق صغيرة من الصعتر المجفّف
- كأسان من مرق اللحم الساخن
- نصف كأس من الماء الساخن
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كأس من سمنٍ نباتي

التحضير

تقطّع البطاطا الى شرائح. يُوزّع نصفها في قعر طبق خاص بالفرن ويُرش بالملح والبهار. يُذوّب السمن في مقلاة. يُقلى فيه اللحم والكليتان مدة خمس دقائق ثم يُوزعّان على سطح البطاطا. يُضاف البصل الى الطبق ويُنثر عليه الصعتر.

يُصب الماء والمرق الساخن فوق الخليط ويُرتّب ما تبقّى من شرائح البطاطا على سطحه. يُضاف الملح بحسب الرغبة ثم يُغطّى الوعاء بورق المينيوم ويُدخل الى فرنٍ تبلغ حرارته ١٧٥ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ساعتين حتى ينضج.

يُقدّم الطبق الى جانب سلطة الخضر.



تشيكن باي

Chiken Pie

من الاطباق الرئيسية. هو فطيرة محشوة بالدجاج، تؤكل ساخنة بعد اخراجها من الفرن مباشرة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الدجاج المسلوق والبارد
- ربع كيلوغرام من الفطر مقطع الى شرائح
- ثماني ملاعق كبيرة من الزبدة
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- بيضة مخفوقة
- كأسان من مرق الدجاج الساخن
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- مغلف من العجينة المورقة puff pastry
- لبن (حليب) بحسب الحاجة

التحضير

تقلى شرائح الفطر بملعقتين من الزبدة مدة دقيقة حتى تذبل.

تذوّب الزبدة الباقية في وعاء آخر على النار، يضاف اليها الدقيق. يحرك المزيج بملعقة خشبية حتى يتجانس الدقيق مع الزبدة.

يُصب مرق الدجاج الساخن تدريجاً مع التقليب المستمر. يترك المزيج على نار خفيفة حتى يغلي ويثخن.

تخلط الصلصة مع قطع الدجاج المسلوقة والفطر وينثر الملح والبهار. يوضع الخليط في طبق الفطيرة. يترك حتى يبرد. يضاف قليل من اللبن اذا كان المرق سميكاً.

يُمدّ العجين فوق خليط اللحم بحيث يلتصق بحواف الطبق وتُبلّ اطرافه بالماء. ثم يوضع شريط من العجين على حواف العجين المدود ويضغط عليه بالاصابع. يدهن العجين بالبيضة المخفوقة. يدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى يحمر سطحه.

روستد تشيكن

Roasted Chiken

طبق من الدجاج المحشو بالبصل والقصعين. يُقدّم الى جانب الخضر المشوية.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم مع القلب والكبد والقانصة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح بحسب الرغبة
- مغلف من خليط البصل وعشبة القصعين (سوج) الخاصة بالحشو

مقادير الصلصة

- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- كأسان من المرق

التحضير

يُسلق القلب والكبد والقانصة في الماء مدة ربع ساعة ثم يُصفّى الكل. يترك المرق جانباً. يُحضّر الحشو بحسب الارشادات المكتوبة على علبة البصل والقصعين ويترك حتى يبرد.

تُحشّى الدجاجة بثلثي الحشو. ويقسّم الحشو الباقي الى كرات صغيرة.

تُدهن الدجاجة بالزيت ويُنثر عليها الملح. تُوضع في فرن ساخن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة ساعة وعشر دقائق وتضاف اليها الكرات المحضّرة ثم يتابع الشي مدة عشرين دقيقة أخرى حتى تنضج.

يُخلط الدقيق مع كمية قليلة من المرق ثم يُضاف المزيج الى المرق المتبقّي ويُترك على النار حتى يغلي مدّة دقيقة واحدة. يُصبّ في وعاءٍ عميق.

يُقدّم الطبق مع البطاطا والخضر المشوية.

روستد توركي

Roasted Turkey

ديك محشو باللحم المفروم والقصعين. يُقدّم مع البطاطا المشويّة والخضر المسلوقة. يؤكل في الاعياد والمناسبات الرسمية.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعات ونصف.

المقادير

- ديك حبش يزن ستة كيلوغرامات
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- بيضة مخفوقة
- ماء مغلي
- ثلاثة ارباع كاس من الكعك المدقوق
- ملعقتان كبيرتان من القصعين الجاف
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- قلب وكبد وقانصة ديك الحبش

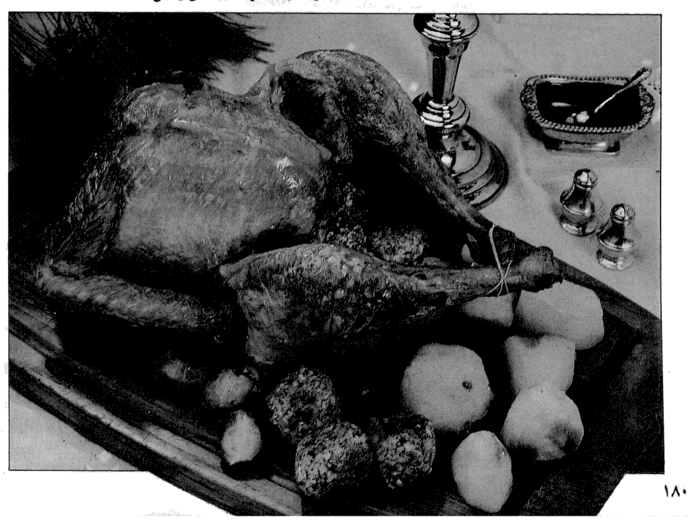
التحضير

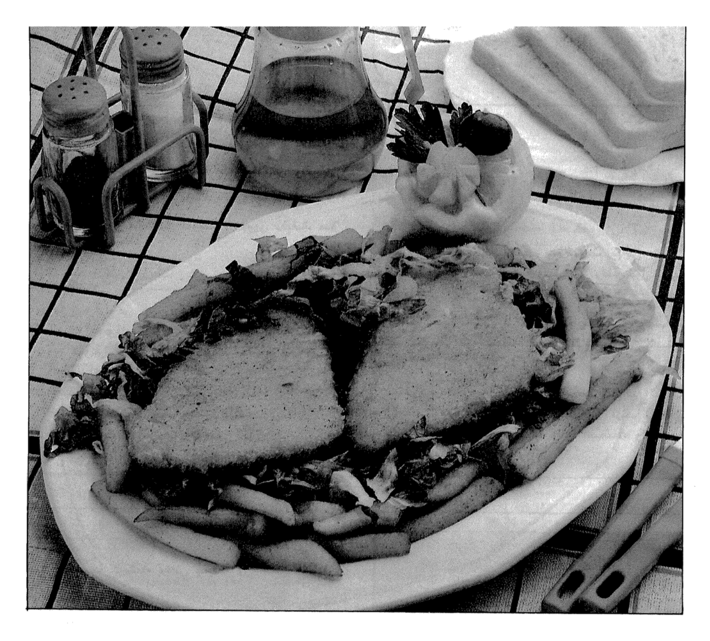
تُنظّف قانصة الديك وقلبه وكبده. يُغمر الكل بالماء. يُوضع الوعاء على نار متوسطة مدة نصف ساعة حتى يغلي محتواه. يُصفّى المرق ويُحتفظ به. يُفرم لحم القانصة والكبد والقلب ويُترك جانباً.

يُقشّر البصل ويسلق مدة خمس دقائق. يرفع ويُصفّى ثم يُعاد وضعه على النار في الماء المغلي المحتفظ به حتى يذبل. يُصفّى البصل ويُفرم.

يضاف اليه اللحم المفروم والبيض المخفوق والقصعين والكعك المدقوق. يُخلط الكل جيداً. يُترك الخليط حتى يبرد ثم يُحشى به الديك على ان يُترك فيه فراغ حتى يتوزّع الحشو ويقسّم الحشو الباقي الى كرات صغيرة.

يُدهن الديك بالزبدة ثم يُرشّ بالملح والبهار. يُوضع في صينية ويُدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة ساعتين ونصف. تُضاف اليه كرات اللحم ويُترك في الفرن مدة نصف ساعة حتى يحمر. يُرفع الديك ويُغلّف بورق الميلنيوم ثم يُعاد وضعه في الفرن حتى ينضج.





فيش اند تشيبس

Fish And Chips

طبق من اصناف السمك المغذّية. سريع التحضير ولذيذ الطعم. يُقدّم الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- اربع سمكات من نوع البقلة (كود)
- نصف كاس من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- بيضة
- ست كؤوس من زيت نباتي
- ست حبّات من البطاطا كبيرة الحجم
- ربع كأس من اللبن (الحليب)

التحضير

يُخلط الدقيق مع الملح. يُخفق البيض مع اللبن ويُضاف تدريجاً الى الدقيق مع الاستمرار في التحريك بملعقة خشبية من اعلى الى اسفل.

يُسخّن الزيت جيداً في مقلاة عميقة القعر. يُنظّف السمك ويُجفّف. تغطس كل سمكة في المزيج المحضّر ثم تُقلى في الزيت حتى تحمّر من الجهتين. تُجفّف على ورق نشاف وتُحفظ في مكان دافىء (في الفرن). تُقلى السمكات الاخرى بالطريقة نفسها ثم تُرتّب كلها في طبق التقديم.

تُقشّر البطاطا وتُقطع طولياً. تُقلى في المقلاة نفسها حتى يصير لونها ذهبياً. تُرفع من الزيت وتُوزّع في طبقٍ للتقديم. تُرشّ بالملح وتُقدّم الى جانب السمك المقلي.

فيش كيكس

Fish Cakes

اقراص من السمك المقلي مع البطاطا والبقدونس والتوابل.
تُقدّم الى جانب صلصة البقدونس البيضاء والبطاطا الصغيرة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ست دقائق.

المقادير

- ربع كيلوغرام من السمك المسلوق
- ربع كيلوغرام من البطاطا المسلوقة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- بيضة مخفوقة
- قشر جوز الطيب المجفّف بحسب الرغبة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- دقيق وكعك مدقوق بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي

التحضير

يُنزع جلد السمك، تُسحب عظامه ثم يهرس. تطحن البطاطا وتُخلط مع لحم السمك والبقدونس وقشر جوز الطيب والملح والبهار.

يقسم الخليط باليدين الى كرات صغيرة الحجم ثم تسطح فتتخذ شكل اقراص مستديرة. تُغطّى بالدقيق وتُدهن بالبيض المخفوق وتغطس بالكعك المدقوق.

يُسخّن الزيت في مقلاة على نار متوسطة. تُقلى فيه الكرات من الجهتين مدة سبع دقائق حتّى تحمرّ. تُرتّب في طبق التقديم الى جانب صلصة البقدونس البيضاء والبطاطا الصغيرة المسلوقة.

فيش باي

Fish Pie

سمك بالصلصة البيضاء مغطى بطبقة من الجبن الاصفر المبشور.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وخمسون دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السمك الابيض
- كأس ونصف من اللبن (الحليب)
- نصف ملعقة صغيرة من حبّ الشمرة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- بطاطا مسلوقة ومهروسة
- بيضتان مسلوقتان ومقطّعتان
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- اربع ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يُنظف السمك ويُغسل جيداً. يُقطّع الى قطع كبيرة.

يُغلى اللبن على نار خفيفة وتضاف اليه قطع السمك وحبوب الشمرة ويترك يغلي مدة خمس دقائق.

ترفع قطع السمك ويترك اللبن جانباً.

تخلط قطع السمك في وعاء مع البقدونس والبيض ونصف كمية الجبن. يضاف الملح والبهار ويقلّب الخليط.

تُذوّب الزبدة في وعاء. يُضاف اليها الدقيق ويُحرّك بملعقة خشبية. يُترك على نار خفيفة مدة دقيقة واحدة ثم يُصب اللبن تدريجاً مع التحريك المستمر حتى يتجانس الخليط ويثخن ويُضاف اليه خليط السمك ويُقلّب الكل جيداً.

يُمدّ خليط السمك في طبق خاص بالفرن ثم توزع عليه البطاطا المهروسة ويُنثر الجبن الاصفر المبشور على سطحه.

يُدخل الطبق الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة خمس وعشرين دقيقة حتى يسيل الجبن ويحمر السطح. يقدم ساخناً.

دوفر صول

Dover Sole

طبق من السمك المقلي بالزبدة. يُقدّم مع قطع البطاطا المسلوقة والخضر.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- اربع سمكات من الصول (سمك موسى) متوسطة الحجم
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

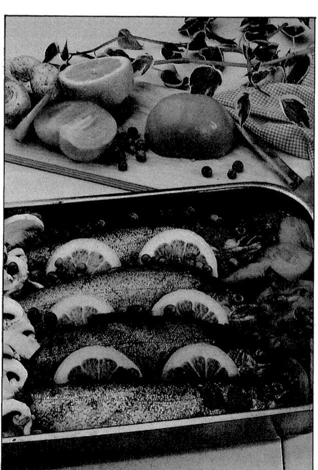
يُنظّف السمك جيداً، يغطّى بـالدقيق وينثـر عليه الملـح والبهار.

تُسخّن ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة في مقلاة. يُقلى فيها السمك مدة اربع دقائق من الجهتين حتى يحمّر ثم يُرتّب في طبق التقديم. يُنثر عليه الملح والبهار من جديد. يُصبّ عصير الليمون فوق السمك وتُوزّع عليه كمية الزبدة المتبقيّة.

يُقدّم الطبق ساخناً.

بيكد تروت

Baked Trout



سمك مشوي بالفرن مع الخضر. يؤكل الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

- اربع سمكات من الترويت
- عصير ليمونة حامضة
- ليمونة حامضة مقطّعة الى شرائح
- حبّتان من الطماطم مقطّعتان
- كأسان من الفطر المقطّع
- كأسان من البازلاء
- كأس من مرق السمك او الماء
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بقدونس مفروم بحسب الرغبة

التحضير

يُنظّف السمك من دون ان تزال رؤوسه. تُدهن صينية بالزبدة، يُرتّب فيها السمك ويُرش الملح والبهار ثم يُضاف اليه عصير الليمون والفطر والبازلاء والطماطم والمرق. توزّع الزبدة على السطح.

تغطّى الصينية وتُدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ثلث ساعة. يُقدّم مزيناً بشرائح الليمون والبقدونس.

اورانـج موس

Orange Mousse

من الحلويات الانكليزية الشهيرة. تقدّم في المناسبات وتزيّن بالكريما وحبّات الكرز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقـة، مدة الطهو: دقيقتان.

المقادير

- ست ملاعق كبيرة من السكر
- قشر برتقالة مبشور
- ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من الجيلاتين
- عصير برتقالة ونصف
- بياض بيضتين
- نصف كاس من الكريما
- بضع حبّات من الكرز للزينة
- صفار بيضتين

التحضير

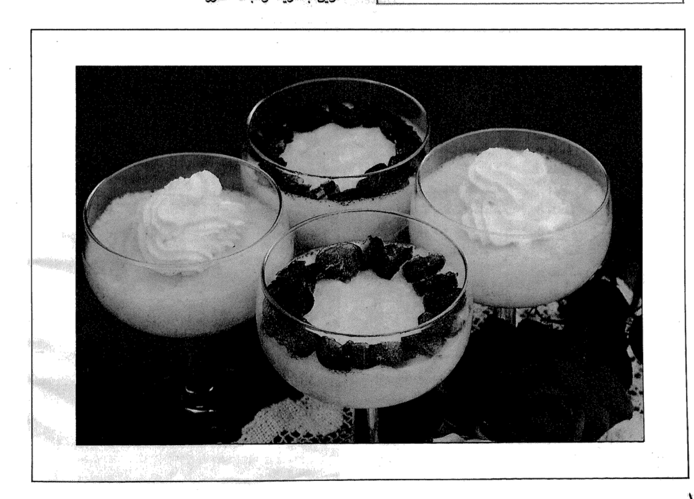
يُوضع السكر في وعاءٍ ويضاف اليه قشر البرتقالة المبشور وصفار البيضتين.

يُخفق الكـل جيداً حتى يتكثف المـزيج. يُصفّى عصـير البرتقال ويصب فوق المزيج.

يُذوّب الجيلاتين في عصير الليمون ويوضع الوعاء على نار خفيفة حتى يسخن المزيج ثم يضاف الى مـزيج البـرتقالِ ويُحرّك الكل جيداً حتى يتجانس.

يُخفق بياض البيض حتى يصير رغوة ويضاف الى المزيج مع التحريك المستمر.

يُصب المزيج في اطباقٍ صغيرة تترك حتى تبرد وتسمك. تزين بالكريما وحبات الكرز.





كريم كاراميل

Cream Caramel

من الحلويات الانكليـزية الشهيّـة. تحوي البيض والحليب والسكر. يُمكن تناولها في الصباح. تُقدّم باردة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقـة، مدة الطهو: دقيقتان.

المقادير

مقادير السكر المحروق

- ست ملاعق كبيرة من السكر
- ثلاث ملاعق كبيرة من الماء

مقادير الكريما (المهلبية)

- كأسان من اللبن (الحليب)
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- ثلاث بيضات مخفوقة
- بضع نقاط من سائل الفانيليا
- رشة من جوز الطيب الاخضر

التحضير

تحضير السكر المحروق

يُوضع الماء والسكر في وعاءٍ على نار قوية حتى يغلي المزيج ويصير لونه قاتماً. يُقسم إلى اربع كميّات متساوية يوضع كل منها في كأس صغيرة الحجم. تُقلب الكؤوس الاربع على الفور كي يغطي السكر المحروق جوانبها كافة.

تحضير الكريما (المهلبية)

..يُسخّن اللبن مـع السكر ويحـرّك حتى يذوب السكـر. يُضاف اليه البيض المخفوق والمطيبات (الفانيليا وجوز الطيب). يُترك قليلاً على النار حتى يتماسك ثم يُصبّ في الكؤوس فوق السكر المحروق وينثر جوز الطيب على سطحه. توضع الكؤوس في وعاء خاص بالفرن فيه ماء ويدخل الوعاء الى الفرن مدة دقيقتين حتى تجمد الكريما.

يترك ليبرد قليلاً ويوضع في الثلاجة حتى يحين مـوعد تقديمه.

كرامبتس

Crumpets

من الحلويات الانكليزية المعروفة. قطايف تُخبز بطريقة خاصة. يُمكن تقديمها محشوة بالقشدة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: خمس دقائق.

المقادير

- ملعقة كبيرة من الخميرة
- كأس من اللبن (الحليب)
- كأس من الماء
- كأسان من الدقيق
- ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كأس من الزبدة

التحضير

تُمزج الخميرة مع قليل من اللبن والماء. يُصبّ المزيج فوق الدقيق في وعاء ويُعجن جيداً باليدين مدة خمس دقائق. يُغطّى الوعاء بقطعة قماش ويُترك في مكان دافىء مدة ساعة ليختمر. تُذوّب بيكربونات الصودا مع الملح في قليلٍ من الماء الفاتر وتُضاف الى العجين. يُدعك من جديد ثم يُترك مدة ثلاثة ارباع الساعة.

يُحمّى مسطح من الحديد ويُدهن بالزبدة. تُوضع عليه حلقات صغيرة خاصة بصنع القطايف ومدهونة بالزبدة. يُملأ نصف كل واحدة منها بالعجين. يُخبز العجين على نار خفيفة حتى يجمد سطحه. تُرفع الحلقات وتُقلب القطايف على الجهة الثانية حتى تجف.

تُدهن القطايف بالزبدة من الجهتين وتُقدّم.

تشيلسي بلينتز

Chelsea Blintz

قطع صغيرة من الكعك المحشو بالزبيب والقرفة. تُقدّم الى جانب اللبن (الحليب) أو العصير.

الكميّة: ثماني عشرة كعكة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- سبع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الخميرة
- أربع ملاعق كبيرة من السكر الناعم
- نصف كأس من اللبن (الحليب)
- بيضتان
- كأسان وربع من الدقيق
- زبدة للدهن

مقادير الحشو

- ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم
- ملعقة صغيرة من القرفة
- خمس ملاعق كبيرة من الزبيب

التحضير

تُذوّب الخميرة في قليل من اللبن ويخفق البيض جيداً. تُسخّن الزبدة في وعاء. يُضاف اليها اللبن واربع ملاعق كبيرة من السكر. يُنخل الدقيق في وعاء كبير. يُصبّ فوقه المزيج الساخن والخميرة والبيض ويُعجن الكل باليدين حتى يتماسك. يُغطّى العجين بقطعة قماش ويُترك في مكانٍ دافىء حتى يختمر.

يُمدّ العجين على مسطّح. يُدهن سطحه بالزبدة ويُنثر عليه السكر المتبقّي والقرفة والزبيب. يُلف العجين على بعضه على شكل اسطواني ويُقطّع الى دوائر بسماكة اصبعين.

تُرتّب دوائر العجين المحشوة في صينية مدهونة بالزبدة. تُترك الصينية مدة خمس وعشرين دقيقة خارجاً ثم تُدخل الى فرنٍ تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) حتى يحمرّ الكعك. يُترك الكعك حتى يبرد ثم يُقطّع الى قطعٍ صغيرة.

القرفة نبتة رملية من فصيلة «الغار». تجمع كل اربع سنوات وتقطّع قشورها وتترك لتتخمّر ثم تجفّف. تتكوّن القرفة من النشاء وحماضات الكلس والسكر ومادة ملونة وزيتٍ اساسي مقوّ ومنشط للدورة الدموية والتنفس. اضافة القرفة الى الأطعمة يكسبها نكهة جذابة.



تشيلسيا بلينز

ابــل بـاي

Apple Pie

تورتة عجين محشوة بالتفاح والمشمش. تزين باشكـال من العجين قبل تقديمها.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من ورق العجين المثلّج crust pastry
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الزبدة

مقادير الحشو الناشف

- ربع كأس من السكر
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر الاسمر
- ثلاثة ارباع ملعقة كبيرة من الدقيق
- بشر برتقالة
- مسحوق جوز الطيب بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- بشر ليمونة حامضة

مقادير الحشو

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من التفاح المقشّر والمقطّع الى شرائح
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ربع كأس من الكشمش (عنب الثعلب) المفروم
- ملعقة كبيرة من عصير البرتقال

التحضير

يُحضر الحشو الناشف، بخلط نوعي السكر والدقيق وجوز الطيب والقرفة وبشر البرتقال والليمون. يُدهن طبق خـاص بالفطائر (بيضوي الشكل) بالزبدة ويُرش بالدقيق.

يُترك ثلث كمية العجين جانباً. يُمدّ ثلثا العجين في قعر الطبق وعلى جوانبه الداخلية ويُرش بالدقيق. تُرتّب شرائح التفاح على العجين ويُوزّع عليها الكشمش المفروم وقليل من الحشو الناشف ثم تمدّ طبقة اخرى من التفاح وتُغطّى بكمية من الحشو الناشف المحضّر. تكرر العملية حتى يُغطّي التفاح سطـح الطبق. يُصبّ عصير البـرتقال وتُـوزّع الزبـدة على السطـح. يُغطّى الطبق بالعجـين المتبقي. تُلصق الاطـراف السفلى والعليا ببعضها جيداً وتُضغط بالاصابع.

يثقب سطح العجين في اربعة اماكن. يُزيّن الطبق بقطع من العجين الصغيرة المتبقية التي أُعطيت شكل اوراق الشجر. يدخل الطبق الى فرن ساخن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة خمس وثلاثين دقيقة حتى يحمرّ.



صنف من الحلويات معروف عالمياً. يؤكل مع القشدة.



ترايفل

Trifle

بسكويت باللوز محضّر مع كريما خاصة تحوي البيض واللبن والسكر. يُقدَّم مزيّناً بالكرز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

- ثماني قطع من البسكويت (المصنوع من بياض البيض والسكر واللوز المطحون)
- ثماني ملاعق كبيرة من عصير البرتقال
- ملعقة كبيرة من بشر البرتقال
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر
- خمس بيضات مخفوقة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيليا
- نصف كاس من الكريما المخفوقة
- ملعقة من اللوز المحمّص
- ست حبّات من الكرز المجلّد
- اربع كؤوس من اللبن (الحليب)

التحضير

يُكسّر البسكويت ويُوزّع في طبق التقديم. يُصبّ فوقه عصير البرتقال وبشره. يُغلى اللبن في وعاء ثم يُمزج مع البيض وملعقتين من السكر والفانيليا.

يُوضع المزيج في وعاءٍ آخر مملوء نصفه بالماء الساخن. يُطهى على نار متوسطة مع الاستمرار في التحريك بملعقة خشبية حتى يصير المزيج متماسكاً ثخيناً.

يُصبّ المزيج فوق البسكويت. يُرش بما تبقّى من السكر ويُترك حتى يبرد. تُوزّع الكريما المخفوقة على سطحه. يطحن اللوز طحناً خشناً ويُنثر على الكريما.

يُزيّن الطبق بالكرز ويُقدّم.

فرنسا

مقبلات

كوكتيل دو كروفيت ٧
بان دو سومون ٨
افوكا او كروفيت ٨
بيسّالاديير ١٠
ريسّول، كيش لورين ١١
ڤول او ڤان ١٢
بوشيه الا رين ١٣
فوا جرا ١٤
تارت او ليجوم ١٤
رادي او فروماج بلان ١٦
تومات فارسي او طون ١٧

سلطة

سالاد نيسواز ١٨
سالاد دو بوليه ١٨
سالاد دو شو ٢٠
سالاد دانديف ٢١
شامبينيون ان سالاد ٢٤
سالاد داسبيرج ٢٤
ماكاروني أن سالاد ٢٥

طبق اول

سوب دو كروفيت ٢٦
بويابيز ٢٧
سوب ا لاي ٢٨
سوب دو بواسون الا مارسييّيز ٢٨
بوت او فو بروفينسال ٣٠
سوب او زيبينار ٣٠
كريم او شامبينيون ٣١
سوب ا لونيون ٣٢
سوب او فروماج ٣٤
سوب او بوا كاسّيه ٣٥
بيسك دو هومار ٣٥
كريم دو فولاي ٣٦
بوتاج روستيك ٣٦
سوب او شو ٣٧
اومليت او طون ٣٨
اومليت او فروماج ٣٩
بار لو دوك ٤٠
اوف ا لاي ٤٢
بيبيراد باسكيز ٤٢
اومليت او شو ٤٣
اومليت او زونيون ٤٤
جراتان دوف ٤٥
اومليت او شامبينيون ٤٥

طبق رئيسي

ستيك اوزوليف ٤٦
انتركوت الا نيسواز ٤٦
ستيك تارتار ٤٧
فوندو بورجينيون ٤٨
بوف بورجينيون ٤٨
شاتوبريان ٥٠
كوت دو بوف الا موال ٥١
فوفيليه او شامبينيون ٥١
تورندو او بوافرون ٥٢
ستيك او بوافر ٥٢
بوف الا مود ٥٤
بوف أن دوب ٥٥
بيفتيك ا ليستراجون ٥٦
بوف أن جوليه ٥٦
كوت دو فو ان بابييوت ٥٨
روتي دو فو اورلوف ٥٨
بلانكيت دو فو ٥٩
ستيك او ليجوم ٦٠
بواترين دو فو فارسي ٦١
ايسكالوب او غروبير ٦١
ايسكالوب كوردون بلو ٦٢
كوت دانيو الا راتاتوي ٦٣
انيو الانتيبواز ٦٣
كوتليت دانيو ان بابييوت ٦٤
بارون دانيو ٦٥
فيليه دو موتون او مارون ٦٥
جيجو دانيو او فور ٦٧
انيو او روماران ٦٨
كنار ا لورانج ٦٩
بوليه مارانجو ٦٩
كانار رويال او بيش ٧٠
بوليه ا ليستراجون ٧١

بوليه او بو ... ٧٢
بوليه الا بروفينسيال ... ٧٢
بوليه الاناناس ... ٧٣
بوليه او نوا ... ٧٤
بوليه فريكاسّيه ... ٧٥
كاي الا كرابودين ... ٧٥
بوليه رويّال ... ٧٦
وا الالزاسيان ... ٧٧
بيجون او ريزان ... ٧٧
فوا دو بوليه ... ٧٨
لابان الا نيسواز ... ٨٠
لابان او نوازيت ... ٨٠
داند فارسي او مارون ... ٨١
كروفيت الا كريبولا ... ٨٢
لانجوست جربيه ... ٨٣
لانجوست الا باريزيين ... ٨٣
كوكي سان جاك جراتينيه ... ٨٤
كلمار او سيترون ... ٨٤
جراتان دو كروفيت ... ٨٥
جراتان دو مول ... ٨٦
ايسكارجو بورجينيون ... ٨٧
ارينييه دو مير فارسي ... ٨٨
كويس دو جرونوي ... ٨٨
ترويت او زاماند ... ٩٠
كوكي فرواد دو بواسون ... ٩٠
صول نورماند ... ٩٢
جراتان دوفينوا ... ٩٣
اسبيرج جراتينيه ... ٩٤
ماكروني او فروماج ... ٩٥
جراتان او شو ... ٩٦
جراتان او شامبينيون ... ٩٦
كاسوليه او زاريكو فريه ... ٩٨
جراتان دونيون ... ٩٨
كريب دييبنار ... ٩٩
كريب او فروماج ... ١٠١
سوفليه او فروماج ... ١٠١

حلويات

جاتو بريتانييه ... ١٠٢
ايكلير ... ١٠٤
بروفيتيرول ... ١٠٥
تارت او فروي ... ١٠٦
كاتر كار ... ١٠٦
ميل فوي ... ١٠٨
تارت تاتان ... ١٠٨
كريب سوزيت ... ١١٠
سالاد دورانج ... ١١٠
مادلين ... ١١١
كرواسان ... ١١٢

المانيا

سلطة

روتروبن زالات ... ١١٥

طبق أول

آر ان جرونر زوسه ... ١١٦
جيباكنه ابفل ميت كيزه ... ١١٧
تسفيبل كوخن ... ١١٧
كارتوفل زوبه ... ١١٨
ليبر كنودل زوبه ... ١١٨
باورن زوبه ... ١١٩
كالبزهيرن ان موشلن ... ١٢٠

طبق رئيسي

فيليه جولاش ميت زاور زانه ... ١٢١
جيربراتنه كالبسليبر ... ١٢١
بيخل شتاينر ... ١٢٢
كالبز تسونخه ميت شتاينبيلتسن زوسه ... ١٢٢
زاوَر براتن ... ١٢٤
كونيكسبرجر كلوبسيه ... ١٢٥
انتيه ميت زاوَر كراوت ... ١٢٦
جانز براتن ... ١٢٦
كايزر كرابن ميت فريشن كراوترن ... ١٢٨
جيزولتستيه فوريلين ... ١٢٩
هايلبوت فيليه ميت شتاييلزن اوند ارتيشوكن ... ١٢٩
كاتر فروشتوك ... ١٣٠
آل جييراتن ... ١٣٠
زوسه زاوَر سالم ... ١٣١
لايبتسيجر الرلاي ... ١٣٢
زاوَر ميريتتيخ كارتوفلن ... ١٣٣
زاوَر كراوت ميت ابفل ... ١٣٣
التراوملبخر روتكول ... ١٣٤

هيمل اوند ايرده ١٣٥
جيفولتيه كولرابي ١٣٥
جيفولتر بلومينكهول ١٣٦
زوسه زاوّر جرونيه بونن ١٣٧
اربزن بوريه ١٣٧

حلويات

بيننشتخ ١٣٨
بريمر كوخن، روت جروتسيه ١٤٠
ليبكوخن ١٤٢
شبيتز جوبيك ١٤٢
شفاريتز فيلدر كيرشتورته ١٤٣
داتل كوخن، نورنبرجر بوسيرل ١٤٤

النمسا

مقبلات

تزوبيلن ميت هاسلنوس ١٤٧
هون ميت تراوبن ١٤٨
شبيتذليه ١٤٨
جولاش كراوت ١٥٠
كيزيه فنكوخن ١٥٠

سلطة

كراوت زالات ١٥١

طبق اول

رام زوبه ١٥٢
بوزنر زاوّر زوبه ١٥٣
براونه ريند زوبه ١٥٣

طبق رئيسي

فينر زافت جولاش ١٥٤
كالبز ريزفليش، فينر شنيتذيل ١٥٥
ريه روكن ١٥٦
فينر باخندل ١٥٦
هونر بروستن ميت زنفزوسه ١٥٧

حلويات

بوختلن ١٥٩
ليندر جبيبك ١٦٠
كايذر شمارن ١٦١
زالتز بورجر نوكرل ١٦١
كوجيلهوبف ١٦٢
كالتشاليه ١٦٣
مينكيلين ١٦٤
زخر تورته ١٦٤

بريطانيا

مقبلات

سموكد سالمون ١٦٧

طبق اول

بوتيتو سوب ١٦٨
كريم اوف بروكولي ١٦٩
كاروت اند كوريندر سوب ١٧٠
سكوتش بروث ١٧٠

طبق رئيسي

روست بيف ويذ يوركشاير بودينج ١٧٢
روست فروم ديفون ١٧٢
بيف ويلينجتون ١٧٣
ميت لوف ١٧٤
بيف بييربوت ١٧٥
هارت كاسيرول ١٧٦
روستد ليج اوف لامب ١٧٦
ستيك اند كيدني باي ١٧٧
لانكاستر هوت بوت ١٧٨
تشيكن باي ١٧٩
روستد تشيكن ١٧٩
روستد توركي ١٨٠
فيش اند تشيبس ١٨٠
فيش كيكس ١٨٢
فيش باي ١٨٢
دوفر صول ١٨٣
بيكد تروت ١٨٣

حلويات

اورانج موس ١٨٤
كريم كاراميل ١٨٥
كرامبتس ١٨٦
تشيلسيا بلينتز ١٨٦
ابل باي ١٨٨
ترايفل ١٨٩

